Die Bedeutung der Geborgenheit für die Selbstentfaltung

Abschlussarbeit für die Ausbildung in Logotherapie und existenzanalytischer Beratung und Begleitung

von Evamaria Rosenbauer-Bernutz

Eingereicht bei Susanne Jäger-Gerlach

Angenommen am: ……

Eingereicht bei Helmut Dorra

Angenommen am:……..

Die Bedeutung der Geborgenheit für die Selbstentfaltung

	Seite:
Abstract	**4**
Vorspann: Ausbildung/Beratungsstelle	**5**
Einleitung: Wie ich zu dem Thema kam	**6**
1. Geborgenheit auf den ersten Blick	
1.1 Das zweitschönste deutsche Wort im Jahr 2004	8
1.2 Geborgenheit ethymologisch	8
1.3 Bereiche von Geborgenheit	9
1.4 Symbole der Geborgenheit	10
2. Die vier Grundmotivationen – Grundbewegungen für Geborgenheit	**11**
2.1 Erste Grundmotivation – Der Seinsgrund	11
2.1.1 Der Seinsgrund ist erlebbar in…	12
2.1.2 Vertrauen	18
2.2 Zweite Grundmotivation – Der Grundwert	18
2.2.1 Das „Mögen“ ist die Verhaltensbedingung an einem Wert spüren zu können	20
2.3 Dritte Grundmotivation - Der Selbstwert	23
2.3.1 Grundlagen der Identität	25
2.3.2 Dynamik der Selbstentfaltung	25
2.3.3 Voraussetzungen und Anfechtungen der Entwicklung des Selbstwertes	28
2.3.4 Grund- und Selbstwertgefühl sind verbunden mit Gelassenheit	30
2.4 Darstellung von Elementen der 4 GMs im Film „Chocolat“	31
3. Heimat	**33**
3.1 Sich vertraut machen	33
3.2 Heimat ist die Nähe zum Ursprung	33
3.3 Der Verlust der Nähe	34
3.4 Heimat bedeutet Wurzeln zu haben	35
3.5 Ist Heimat heute noch an Orte gebunden?	35
3.6 Heimat hat zu tun mit Handeln	35
3.7 An der Sehnsucht nach Heimat festhalten	36
3.8 Verlorene Heimat	36
4. Bindung – Voraussetzung für Geborgenheit	37
4.1. Bindungstheorie	37
4.2 Entwicklung von Bindungssicherheit	38
4.3 Bindungsverhalten, Diagnostik, Konsequenzen	40
4.3.1 Zeichen für sicheres Bindungsverhalten	40
4.3.2 Unsicher-vermeidende Bindung	41
4.3.3 Unsicher-ambivalente Bindung	43
4.3.4 Desorganisiertes Bindungsverhalten	44
4.3.5 Bindungsstörungen	46
4.3.6 Weitere Bindungsstörungen	47
4.3.7 Schutz durch sichere Bindung	48
4.3.8 Bindungshaltung der Bezugsperson	49
4.3.9 Bindungsstörungen bei Bezugspersonen	50
4.4 Bindung/Beziehung - Voraussetzung für Entwicklung und Bildung	50

		Seite:
5.	**Ungeborgenheit**	**55**
5.1	Zeitgeist - Frühe Ent-Bindung von den Bezugspersonen	56
5.2	Suche nach emotionaler Geborgenheit - Coping-Reaktionen	60
5.3	Krise, Ungeborgenheit über einen Zeitraum	62
5.3.1	Krisenintervention	66
5.4	Trauma	69
5.4.1	Was ist ein Trauma	69
5.4.2	Posttraumatische Belastungsstörung	71
5.4.3	Trauma - Verlust von Geborgenheit auch über lange Zeit	73
5.4.4	Kurzer Überblick über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten	74
5.4.5	Wie kann das Trauma überwunden werden Trauma- Erfahrung - Stellungnahme	78
5.4.6	Die Welt neu ordnen und neue Wege finden	79
5.4.7	Überwindung des Traumas	81
5.4.8	Traumata im familiären System - Beziehungen mit Wunden	83
5.4.9	Traumatisierte Eltern	85
6.	**Elternarbeit**	
6.1	Nachreifungsprozesse von Geborgenheit	86
6.2	Bezug zur Beratungsstelle	87
6.3	Suche der vorhandenen Potentiale	89
	Mythologie: Geschichte der Knochenfrau	89
6.4	Mit den Kindern wachsen	91
6.5	In Geborgenheit hineinwachsen und zu sich finden	93
7.	**Standhalten**	
	Die Welt widersteht mir und weil mir die Welt widersteht, gibt sie Halt	95
7.1	Salutogeneseprinzip von A. Antonovsky	95
7.2.	Resilienz	97
7.3	Geborgenheit für Kinder im Widerstand zum Zeitgeist	100
7.4	Bindung als Antwort auf Globalisierung	102
8.	**Wege zur Selbstentfaltung**	
8.1	Geborgenheit im Selbst und in der Beziehung zu Gott	103
8.2	Sehnsucht - Gezogen sein auf etwas hin…	104
8.3	Sehnsucht - Geborgenheit – Sinn	106
8.4	Sich auf das Leben einlassen - Geborgen im Leben	109
8.5	Wo bin ich zu Hause	111
Schlussgedanke:	Traumaheilung - Beitrag zum Frieden	**113**
Nachwort:	Beheimatung in Berlin-Pankow	**114**
Literaturverzeichnis		**115**
Verzeichnis der Abbildungen		**116**
Anhänge		**117**
Selbstkritik / Reflexion		**119**

Abstract

Geborgenheit in der Kindheit erlebt zu haben hat eine große Bedeutung für die Selbstentfaltung und Exploration heranwachsender Menschen, genau genommen ein Leben lang.

Sichere Bindungen tragen einen wesentlichen Anteil zum Geborgenheitsgefühl bei.

Menschen, die sich geborgen fühlen, verfügen über soziale Kompetenzen, sind kreativer, Probleme zu lösen und können ihre Mitmenschen differenzierter wahrnehmen. Sie verfügen über eine höhere Widerstandskraft im Leben.

Mangelnde Geborgenheit während der Kindheit kann nachreifen, wenn durch zuverlässige Bezugspersonen gute Anbindungen möglich werden.

Krankheit, Krisen und Traumata können Geborgenheit im Leben kurz-oder längerfristig erschüttern oder zerstören. Aber sie kann wiedergewonnen werden.

Auch wenn Grund- und Selbstwert gelungen sind, muss jeder Mensch seine Geborgenheit im Leben selbst erringen. Dies geschieht, indem er sich auf das Leben einlässt, den Fragen des Lebens antwortet und die Grenzen der Angst dadurch immer weiter hinausschiebt.

Die Bemühung um liebevolle und positive Beziehungen in den Familien, Schulen und Gemeinschaften sollte ein gesellschaftliches Anliegen auf allen Ebenen sein, damit wir uns alle in einem gesunden Organismus geborgen fühlen können.

Schlüsselwörter:
Geborgenheit, Trauma, Sinn, Resilienz, Nachbeelterung, Logotherapie, Bindungstheorie, Grundmotivationen

Abstract

Having experienced a sense of security during childhood is very important for the self-development and exploration of young people, in fact for their entire lives.

Secure bonds are essential for building a sense of security.

People who feel safe and protected have social skills, are more creative in solving problems and perceive others in a more differentiated manner. Consequently, they are more resilient in life.

Children that have suffered a lack of security during childhood can mature at a later stage if reliable attachment figures are available allowing them to develop good bonds.

Diseases, crises and traumas may shatter or even destroy the sense of security for the short or longer term. However, it can be regained.

Even if fundamental value and self-value have been developed, every individual has to gain a sense of security on his or her own. This occurs when the individual embraces life and takes on its challenges, thereby expanding the boundaries of fear.

Society at large should make efforts to establish caring and positive relationships in families, schools and communities at all levels so that we may all feel secure and cared for in a healthy environment.

Key words:
Sense of security, trauma, sense, resilience, reparenting, Logotherapy, attachment theory, fundamental motivations

Vorspann

In den Jahren 2000 - 2003 durchlief ich meine Ausbildung in Logotherapie und existenzanalytische Beratung und Begleitung am Berliner Institut für Logotherapie und Existenzanalyse.
Während dieser Zeit, wechselte ich die Arbeitsstelle. Unter der freien Trägerschaft von donum vitae e.V. bauten wir (2 Kolleginnen und ich) die Beratungsstelle für Schwangerschaft, Schwangerschaftskonflikt und Familienplanung in Berlin-Pankow auf.

Mein neues Aufgabengebiet brachte eine völlig neue Thematik auf den Plan, die ich zunächst mit meinen eigenen Erfahrungen zu bewältigen suchte und dann mit den Inhalten der Logotherapie zu füllen begann.

Es war mir so gut wie alles neu an dieser Arbeitsstelle - das Arbeitsfeld, der Ostteil der Stadt, in dem mir die Prägungen des ehemals sozialistischen Regimes der DDR zu schaffen machten, der Landesverein donum vitae, der so neu war, dass es noch kein entwickeltes Konzept für unsere Beratungsstelle gab, die administrative Aufbauarbeit, die Kolleginnen aus verschiedenen geographischen und Ausbildungsrichtungen. Nicht zuletzt bewegte auch die Logotherapie viel Neues in mir.

In den ersten Monaten, bis wir uns im Bezirk näher bekannt machen konnten, wurden wir vornehmlich von einem Frauenarzt „beschickt“, der sehr viele Schwangerschaftsabbrüche durchführte und der uns in sein funktionelles System hineinzwingen wollte. (Feststellung der Schwangerschaft, Vereinbarung des Abbruchtermins in selbiger Praxis, bei donum vitae Beratungsschein ausstellen lassen und zurück zum Schwangerschaftsabbruch)
Ich empfand Druck, Funktionalismus und Gleichgültigkeit und fühlte mich zum Weglaufen schlecht. Das war der Anfang.
Im ersten Jahr fühlte ich mich in jeder Weise ungeborgen und kämpfte nur „ums Überleben“.

Aufgabenprofil der Beratungsstelle

1. die Schwangerschaftskonfliktberatung*, also ein vom Gesetzgeber vorgeschriebenes Beratungsgespräch bei ungewollter Schwangerschaft. In diesem Pflichtgespräch soll die Schwangere im Entscheidungsprozess für oder gegen das Kind professionell unterstützt werden. Auf Wunsch der Frau wird der Beratungsschein ausgestellt, damit die Frau die Möglichkeit hat,(straffrei siehe § 219) ohne ges. Konsequenzen einen Schwangerschaftsabbruch durchführen zu lassen.*

Den 2. Aufgabenbereich bildet die Beratung von Schwangeren*, in der alle öffentlich-rechtlichen Hilfen zum Tragen kommen, sowie die psychosoziale Begleitung.*

Das 3. Aufgabenfeld ist die Präventionsarbeit*. Die Sexualpädagogische Arbeit in Zusammenarbeit mit Schulen und Jugendeinrichtungen dient der Vermeidung von ungewollten Schwangerschaften.*

Das 4. Tätigkeitsfeld bildet der Bereich der Elternarbeit*. Dazu gehören heute eine Mutter-Kind-Gruppe, ein Eltern - Gesprächskreis und Einzel- und Paarberatungen vor und nach der Geburt des Kindes. Dies ist mein Schwerpunktgebiet in der Beratung.*
So entwickelte sich ein Konzept, in dem die Schwangeren vom Entscheidungsprozess an, während der Schwangerschaft und drei oder mehr Jahre nach der Geburt des Kindes begleitet werden und sich in dieser Zeit ein Vertrauensverhältnis in der Beziehung zu einer, höchstens zwei Mitarbeiterinnen entsteht. Auf diese Weise ergeben sich viele langfristige Beratungen und Begleitungsprozesse, die die Eltern mit wachsendem Vertrauen in Anspruch nehmen.

Einleitung:

Wie ich zu dem Thema kam

Nach den ersten Monaten veränderte sich in der Beratungstätigkeit vieles im äußeren Rahmen durch Öffentlichkeitsarbeit und einen breiteren Bekanntheitsgrad bei Frauenärzten. Ich selbst veränderte mich und damit änderte sich auch das Beratungsgespräch. Obwohl ich immer wieder den Funktionalismus, resultierend aus alten traditionellen Staatspraktiken, spürte, nahm ich stärker wahr, dass es unter den triftigen, oft gut nachvollziehbaren Gründen, die für Abbruch sprachen, auch ein **„**Etwas**"** gab, eine andere Ebene, die die Betrachtung aller Möglichkeiten bei der Entscheidung beeinflusst. Nach der Nennung und Klärung von „funktionellen" Gründen gelangte das Gespräch oft schnell zu jenem sensiblen Punkt, zu dem „Etwas", was hinter aller Rationalität steht und den Wechsel von der kognitiven zur emotionalen Ebene herbeiführt und damit zur motio - dem in Bewegung bringen. Was bewegt die Schwangere eigentlich zum Abbruch oder was befähigt sie, vielleicht das „Ja" zum Kind sprechen zu können und was löst diese Situation in ihr aus?
Wie fühlt sie sich selbst im Leben verankert? Mir wurde immer deutlicher, dass der Hintergrund der eigenen Erfahrungen (des eigenen Erlebens) eine entscheidende Rolle für den Entscheidungsprozess spielt.
Ich fragte mich, was brauchen die Frauen in einer solchen Situation, um diese existentielle Entscheidung treffen und durchtragen zu können, die Mut, Eigenständigkeit, Veränderung und Verantwortung erfordert? Was braucht es, um dies alles aufbringen zu können - eine sichere Verankerung im Leben - Vertrauen ins Leben – mit jedem neuen Schritt.
Ich stellte fest, dass viele Frauen sich verwehrten, die Handlungsmöglichkeiten näher zu betrachten und zu bewegen – aus Angst? Andere Frauen ließen Schmerz und rotierende Gedanken zum Ja oder Nein zu. Und viele Frauen unternahmen mutige Schritte, um dem Kind, das sie als Wert in ihrem Leben zu erkennen begannen, auch den Platz in ihrem Leben zu schaffen. Was ließ sie, abgesehen von äußeren Gründen, abwehren oder zögern, was ließ sie in der Krisensituation wachsen?
Indem ich diese Prozesse miterlebte und in meiner Seele nachzeichnete, fühlte ich die Spannung zwischen der Angst und dem Mut, dem Seienden und Sein-Sollenden (bzw.- Könnenden).
Diese Gefühle kannte ich doch sehr wohl, wenn ich selbst neue Schritte im Leben setzen musste oder wollte und dann jenes hohle Gefühl verspürte, woher die Kraft, den Mut, die Vitalität, die Spontaneität nehmen für diesen neuen Schritt?
Es konfrontierte mich mit meinem emotionalen Sicherheitsgefühl – und dabei tauchte bei mir das Wort „Geborgenheit" auf - mein Gefühl von Aufgehobensein - Geborgenheit im Leben, das in Resonanz steht mit dem (auch fehlenden) Geborgenheitsgefühl meiner Kindheit. Ich erinnerte mich an Stationen in meinem Leben, in denen mich aller Mut verließ und Momente, in denen ich trotz Mangelgefühl mehr intuitiv als bewusst dennoch den neuen Schritt unternahm, weil mich etwas anzog, oder mein Herz berührte. Was ließ mich zurückschrecken und was hat mich ermutigt und getragen, oft auch gegen mein Kraftpotential, eine neue Perspektive anzupacken? Manchmal entwickelte sich dabei wie unbewusst, „schlafwandlerisch" eine Fähigkeit, Geborgenheit aufzufinden und nachzuholen und Kräfte zu mobilisieren.
Später sollte ich noch mal eine Situation in meinem Leben erleben, die mir mein bisher errungenes Geborgenheitsgefühl weitgehend unter den Füßen wegzog.

Sehr viele Frauen empfinden im Schwangerschaftskonflikt oder später auch als Mütter Krisensituationen, die sie in Ungeborgenheit stürzen. Wie sich die Krise entwickelt oder wie sie bewältigt wird, hängt nach meiner Beobachtung zusammen mit dem Geborgenheitspotential, das wir zur Verfügung haben in schwierigen Lebenssituationen.

Und ich beobachtete an Ratsuchenden und an mir selbst den geheimnisvollen Bereich der Ressourcen, wenn das Vorhandene nicht mehr zu tragen scheint und etwas bisher Ungekanntes hervortritt.

Drei Monate nach meinem Arbeitsbeginn, lange bevor das Wort Geborgenheit bei mir auftauchte, entschloss ich mich mehr intuitiv als bewusst, in der Beratungsstelle eine Eltern-Kind-Gruppe zu eröffnen, um den Frauen einen Ort als „Tankstelle“ anzubieten für Austausch und Begleitung, wo sie Verständnis und Solidarität, Vertrauen und Gelassenheit für ihre neue Aufgabe als Eltern finden können. Die Nachfrage war groß, ein pädagogischer Gesprächskreis folgte, womit sich mit Zustimmung des Senats das 4. Arbeitsfeld unserer Einrichtung konstituierte. Der eher unbewusste Impuls war, dass die Frauen selbst Halt, Schutz und Geborgenheit brauchen, um diese ihren Kindern geben zu können. Aus dem Vertrauen der Gruppe heraus ergeben sich viele Einzelberatungen, inzwischen auch Paarberatungen.

So entwickelte sich aus der eigenen Geschichte, dem Alleinsein in vielen entscheidenden Situationen meines Lebens ein Auftrag, in dem ich entwickelnd mittendrin stehe und mit den Anforderungen wachse.
So ist die Auseinandersetzung mit der Bedeutung von Geborgenheit für die Lebensentfaltung nicht nur ein theoretisches Thema, sondern auch ein Berufs- und persönlicher Entwicklungsweg für mich geworden. Als die Abschlussarbeit bereits angefangen war, erlebte ich aus nächster Nähe das Trauma eines jungen Menschen mit, wobei mir deutlich wurde, was es bedeutet, wenn Geborgenheit verloren geht. Diese Herausforderung prägte die Arbeit mit.

1. Geborgenheit – auf den ersten Blick

1.1 Das zweitschönste deutsche Wort im Jahr 2004

Im Jahr 2004 veranstaltete der Sprachrat des Goetheinstituts einen internationalen Wettbewerb, um das schönste deutsche Wort zu prämieren. Dabei kam es nicht auf die Zahl der Einsendungen an, sondern wie die Einsender ihre Wahl begründeten.
Das Wort „Geborgenheit" errang den 2. Platz hinter dem Wort „Habseligkeiten". Schade eigentlich! Die Einsenderin erklärte, dass das Wort „Habseligkeiten" den Gegensatz des menschlichen Strebens nach Besitz mit dem unerreichbaren Ziel der Seligkeit vereine.
Die Begründung für das Wort „Geborgenheit" kam aus dem Ausland: „In meiner Sprache kann man die Gefühle der Geborgenheit nicht in Worte fassen. Das macht es zu meinem Lieblingswort in der deutschen Sprache", schreibt die Einsenderin aus der Slowakei.
Möglicherweise ist aber gerade das der Grund, weshalb „Geborgenheit" in der Wissenschaft nicht vorkommt, weil sie in der Wissenschaftssprache Englisch nicht direkt übersetzbar ist.

1.2 Geborgenheit etymologisch

Das Wort Geborgenheit als solches ist im etymologischen Lexikon nicht zu finden. Es fußt auf dem Verb „bergen" (mittelhochdeutsch bergan), das in Sicherheit **bringen, schützen, retten** oder (indogermanisch) **bewahren und tragen** bedeutet. „Schützen" ist beschrieben mit schirmen und sichern. Sicherheit, lat. Securitas, althochdeutsch Sihhurheit, Sichurheit ist bezeichnet **mit Rettung, Sicherheit, gesichert sein vor Beeinträchtigungen**, **das Geschützt sein vor Gefahr, Sorglosigkeit, Selbstgewissheit**, Festigkeit, Unversehrtheit.
Geborgenheit ist etwas, das in der **Seele ein Gefühl anregt.** Insofern ist Geborgenheit eine Zusammenführung von Seelenprozessen, worauf schon die Vorsilbe „Ge" hindeutet, die immer Verschiedenes zusammenfasst.
Sie ist das Gefühl der Sicherheit, wenn zur äußeren die **menschliche Wärme** hinzukommt und sich Behaglichkeit einstellt, Körper, Seele und Geist sich ausbreiten können. Dies ist in der englischen Sprache mit „security and warm" für Geborgenheit umschrieben. Katzen zeigen uns schnurrend, wie Behaglichkeit aussieht. Fühlen sie sich nicht geborgen, verlassen sie den Ort. In der Logotherapie sagen wir: **da wo es gut ist zu sein**.

„Geborgenheit ist ein großes Wort, weitreichend, tiefgehend. Es hat mit dem Leben selbst zu tun, also mit der Existenz von uns Menschen, mit unserem Sein, mit einer sinnvollen persönlich befreienden, glücklichen, das Wohlbefinden steigernden Lebensweise während unseres Daseins." (Hans Mogel, Geborgenheit, Psychologie eines Lebensgefühls S. 1) Sie ist der Nährboden für emotionale Wärme.
„Wenn Geborgenheit mit der förderlich und behaglich erlebten Seite des psychischen Geschehens zu tun hat, ist es naheliegend, nach Beiträgen der Psychologie zur Geborgenheit zu fragen. Wenn Geborgenheit zugleich mit dem Dasein, der Existenz des Menschen zu tun hat, und zwar besonders mit der Sonnenseite seines Lebens, so muss man fragen, ob und wie Philosophie und Psychologie etwas zur Erkenntnis von Geborgenheit beitragen."
„Geborgenheit ist ein Lebenssystem, das… weit über die Möglichkeit der exakten Erfassung durch wissenschaftliche Fachbegriffe hinausgeht. Man kann Geborgenheit in Bildern beschreiben, aber nur schwer mit Begriffen analysieren. Geborgenheit ist ein lebenseigenes System, und deswegen reicht es in alle Bereiche, mit denen das Leben selbst zu tun hat….
Geborgensein ist die eigentliche und vollkommene Form der Geborgenheit. Es wird paradiesisch erlebt."(H. Mogel S.133)

Mit Hilfe seiner Mitarbeiter stellte H.Mogel fest, dass es in der Vielzahl der psychologischen Literatur keine Veröffentlichungen zu Geborgenheit gibt, jedenfalls keine mit wissenschaftlichem Anspruch. Sie fand offenbar keine Beachtung. Ebenso blieb die Suche in der Philosophie erfolglos. Selbst bei Heidegger, so sagt er, der immerhin das Sein selbst untersucht, findet sich nirgendwo ein Wort oder eine begriffliche Analyse zur Geborgenheit. Die Geborgenheit ist also sowohl der Psychologie als auch der Philosophie verborgen geblieben.
„Daher", so Hans Mogel, „sei es an der Zeit, in einem Zeitalter der Unruhe und Veränderung, des zunehmenden Ungeborgenheitsgefühls der Menschen und ihrer immer stärker werdenden Sehnsucht nach Geborgenheit, dem Thema in einem vorläufigen Versuch Herberge zu geben."
(Hans Mogel hat mit seinen Studenten hauptsächlich empirische Untersuchungen durchgeführt. Mein aus der Beratung erwachsenes Interesse gilt mehr, dem Empfinden von Geborgenheit und seiner Wirkung für die Lebensentfaltung nachzugehen.)

1.3 Bereiche der Geborgenheit

Menschen:
In Freundschaften, Familie und Partnerschaft erlebe ich dann Geborgenheit, wenn ich mich sicher weiß. Ich fühle mich so sicher, dass ich mich sein lassen kann und nicht dauernd ausschaue, was oder wer mir begegnet. Menschen brauchen, um sich in Beziehungen wohl zu fühlen häufige und regelmäßige Kontakte zu immer denselben Menschen. Geborgenheit hat etwas mit Zuwendung und Akzeptanz zu tun, sie schenkt mir Nähe, Liebe, Vertrauen und Aufmerksamkeit.
Eine Mutter, die ihren Säugling auf dem Arm hält, ruft das ontogenetisch ursprünglichste Geborgenheitserlebnis durch Körper-und Hautkontakt, Umsorgen, sprachliche Zuwendung, Schutz, Wärme, Verständnis, Zärtlichkeit und Nähe hervor. In seiner Kontinuität sind es die Grundbedingungen, der Nährboden von Sicherheit und Urvertrauen. Geborgenheit drückt sich in Soma und Psyche aus.

Orte:
Die vertraute Umgebung spielt für viele Menschen eine große Rolle, wenn es um ihr Wohlbefinden geht. Manch einer macht seine Wohnung zum Ort der Geborgenheit. Schöne und vertraute Orte kann es in der Natur geben, in Dörfern und Städten, an bestimmten Plätzen.
Neue Lieblingsplätze entstehen dadurch, dass man spontan Sympathie für sie empfindet und dann durch Aufmerksamkeit und regelmäßige Besuche den Kontakt pflegt. Das ist das gleiche Phänomen, wenn Bekannte zu Freunden werden.
In alten Texten findet man häufig die Burg, die Festung, in die sich Menschen flüchten, in denen sie Schutz finden.

Tätigkeiten/Handeln:
Es gibt eine Menge Tätigkeiten, die Menschen mit Geborgenheit verbinden. Die Wiederholung spielt dabei eine zentrale Rolle: Etwas immer wieder zu tun, etwas gewohnt zu sein, ein Ritual daraus zu machen - das gibt Geborgenheit. Gartenarbeit, bei der gleichzeitig die wiederkehrenden Jahreszeiten unmittelbar erlebt werden, ist hierfür ein gutes Beispiel.
Denn was vertraut ist, gibt Sicherheit.
Zur Sicherheit gehört auch die Frage nach der Selbstsicherheit. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass man in sich selbst Geborgenheit finden kann. Besonders förderlich sind Tätigkeiten, in denen wir unsere Selbstwirksamkeit erleben oder in einen Zustand der Selbstvergessenheit (Transzendenz) geraten und ganz selbstverständlich mit uns im Einklang sind.

Zeit:
„Geborgenheit im Ring der Zeit: Gegen das Chaos und die Unüberschaubarkeit der menschlichen Ge-

schichte setzt Gott die ewige Ordnung des Kreislaufs der Natur, um auf diese Weise dem Menschen die Chance eines Überlebens einzuräumen. Sich im Gang der Zeit tragen zu lassen, das heißt ein Stück Paradies zu erinnern. Die Jahreszeiten, das Kirchenjahr, der Ritus sind die letzten Fragmente des zerbrochenen Rings der Zeit mit seinem Schutz und seiner Schönheit“ (E. Drewermann zit. nach Liese Hoefer 1989 S.322oefer 1989S.)

1.4 Symbole der Geborgenheit

„Geborgenheit ist kein Phänomen“, so sagt Hans Mogel (Geborgenheit, Psychologie eines Lebensgefühls S. 112) „das nur vom Menschen als „Krone der Schöpfung“ gesucht, erlebt, vielleicht gefunden und erfahren wird. Ihre Wurzeln reichen tief in die Entstehung des Lebens hinein. „Die Schnecke verlässt ihr Haus und trägt es spazieren; sie zieht sich jedoch sofort in ihr Haus zurück, sucht Schutz und Sicherheit, sobald sie Gefahr spürt. Kein Problem, dies analog auf den Menschen zu übertragen.“ (H. Mogel S. 113)

In seiner **Hütte,** seiner Wohnung, seinem **Haus** fühlt sich ein Mensch geborgen. Der Nestbau, Brüten und Brutpflege bei den Vögeln, Höhlenbau bei Jagdtieren sind ebenfalls Geborgenheitsphänomene. Sie dienen dem Selbstschutz und der Lebenssicherung der Nachkommen. Sie gewähren Wärme und Sorglosigkeit, Orte der Behaglichkeit und des Wohlbefindens. „Wie erleben wir eigentlich, was uns die Natur an praktizierter Geborgenheit vormacht. Wie wirkt das auf uns, und wie gehen wir damit um?
Warum fasziniert es uns jedes Mal aufs Neue, wenn wir im Winkel eines gegabelten Astes ein Vogelnest entdecken…. Überall ist besonders der Nestbau ein Naturereignis von besonderer Bedeutung für Geborgensein im Leben selbst. Ausgesprochen treffend beschreibt Gaston Bachelard (1957) dieses so wichtige Geborgenheitsfaktum:“
„Wenn wir ein **Nest** betrachten, befinden wir uns am Ursprung unseres Vertrauens zur Welt,… Wenn wir aus dieser zerstörbaren Zuflucht, die das Nest bietet… eine absolute Geborgenheit machen, dann kehren wir damit zu den Quellen des Traum-Hauses zurück. Unser Haus… ist ein Nest in der Welt… Das Nest - wir begreifen es sofort- ist äußerst leicht zerstörbar, und doch löst es in uns ein Traumbild der Sicherheit, Wärme, Schutz, von Nähe und Anlehnung und erotischer Nähe aus….
„Das begehrteste Nest der Geborgenheit ist für den Mann wohl der Schoß der Frau.“ Über erotische Lust hinaus sehnen sich Frauen danach, in den Armen gehalten zu werden, Vertrautheit, liebevolles Anschmiegen, Halt und schützende Nähe.“ In seinem Keim ist jedes Leben Wohlsein. Das Sein beginnt im Wohlsein.“

„Das wohlige Sein“, so sagt Hans Mogel weiter, „ist die allgemeine Existenzform der Geborgenheit. .. Die **Höhlen und Hütten** der Kinder, die Häuser und Nischen der Erwachsenen bedeuten letztlich handelnde Umsetzung eines evolutionär (Nestbau, neues Leben) bedingten Geborgenheitsmotivs. Denn das Haus ist unser Winkel der Welt. Es ist unser erstes All. Von ihm kann das Erleben des Wohlseins ausgehen.“ Tatsächlich sichert die eigene Behausung noch am ehesten die Privatheit, Intimität, Unabhängigkeit und das persönliche Wohlbehagen, vorausgesetzt dass das Leben im Zuhause ungestört verläuft.“ (Hans Mogel S. 114- 116)
Wie wohl tut es, sich an einem kalten Wintertag am **Herd** zu wärmen, die Glieder entspannen sich, mit der Durchwärmung weitet sich auch das Herz. Früher war der Herd aus guten Gründen in der Mitte des Hauses - da ist Heimat und Geborgenheit. Nicht umsonst finden am Herd in der Küche die besten Gespräche statt, wenn sich das Herz in Wärme öffnet. Herzenswärme meint die Innigkeit des Gefühls. Diese übertragene Bedeutung von Wärme etablierte sich den Gebrüdern Grimm zufolge im 18. Jahrhundert und meinte „Mut, Begeisterung, Leidenschaftlichkeit, Empfindsamkeit“. Franz Grillparzer

formulierte es so: „Was verworren war, wird helle, was gemein, ist's fürder nicht; die Erleuchtung wird zur Wärme, und die Wärme, sie ist Licht."

Die **Wiege,** in der das Kind geschaukelt wird, lässt, so Nelly Sachs, an die Geborgenheit bei der Mutter denken. „Die Wiege erinnert an unsere Sehnsucht, hier und jetzt geborgen zu sein und einst das in Fülle zu erfahren, was wir in der Kindheit nur unbewusst wahrnehmen konnten, bedingungslos geliebt zu werden, geborgen zu sein und schaukeln zu können in der Leichtigkeit des Seins." (Anselm Grün Bleib Deinen Träumen auf der Spur S. 114)
Wenn es schwierig wird oder der Kummer groß ist, ist das **Bett** ein guter Zufluchtsort, wo man erst einmal die Decke über den Kopf zieht. Auch bei Erschöpfung, Krankheit und Schmerz ist das Bett der Ort, wo ich durch Sein-lassen und Los-lassen hinein sinke (zu meinem Grunde komme), wenn ich ganz „am Boden" bin.

2. Die vier Grundmotivationen - Grundbewegungen für Geborgenheit

Frankl sieht im Streben nach Sinn die tiefste Motivation des Menschen.
Sie befähigt den Menschen, sich in größeren Zusammenhängen zu sehen und zu verstehen, wodurch er sich mit der Welt in Übereinstimmung bringen kann und seinen persönlichen Sinn in jeder Situation finden und leben kann. Das bringt ihn zur Entfaltung und zu seinem persönlichen Selbstausdruck im Leben, wodurch er sich mit dem Leben verbindet.

Der Mensch will den Grund des Seins empfinden, den Wert des Lebens fühlen und das Eigene, Persönliche spüren.

1. Der Mensch will da-sein können und Raum für sich und seine Entwicklung haben, er will angenommen sein.
2. Der Mensch will den Wert des Lebens fühlen, er will, dass sein Dasein wertvoll ist
3. Der Mensch will er selbst sein dürfen, will spüren, dass er ganz er selbst sein darf, unverwechselbar, einmalig.
4. Er will Sinn verwirklichen im Leben- will sinnvoll leben

Alfred Längle hat der Franklschen Sinnverwirklichung drei motivationale Strebungen (personale Grundstrebungen) vorangestellt, die dem Willen zum Sinn vorangehen, damit der Mensch authentisch und sinnvoll leben kann.
Damit sich ein Mensch im Leben frei entfalten, verantwortlich handeln und im Leben verankern kann, braucht er die Entwicklung aller Grundmotivationen.
Was wir als Kinder in den ersten Jahren erleben und entwickeln, ist fundamental wichtig für unsere Selbstentfaltung.

2.1 Erste Grundmotivation: Seinsgrund

Um **da sein zu können**, braucht der Mensch Grund, Halt, Schutz, Geborgenheit, eine Heimat, ein Zuhause. Er muss sich auf die Welt verlassen können, er braucht ein Grundvertrauen in das Dasein, das sich in der Gewissheit ausdrückt: Du kannst aus dieser Welt nicht herausfallen. (Fritz Künkel bei Längle, Was bewegt den Menschen S. 22)

2.1.1 Der Seinsgrund ist erlebbar in…

Grund

„Das ist der ontologische Grund unseres Lebens, der Anfang aller Wahrheit im Leben. Ihn gilt es zu erfahren, ihn müssen wir spüren. Es ist der Boden des Seins. Es gibt Halt und Festigkeit, in eine Welt hineingeboren zu sein, die mir entgegentritt, die mir Widerstand leistet, und die mir Raum auftut. Ohne diesen Bodenkontakt mit dem Seinsgrund ist das Leben von Angst durchzogen.“ (Längle: Was bewegt den Menschen S. 22)

Kleinkinder haben größte Freude daran, sich zu verstecken und dann sich finden zu lassen. Einmal sind sie „nicht da“ und dann doch „wieder da“. Sie machen dabei die tiefe Erfahrung, dass das „nicht (da) sein“ das „Sein“ nicht auflöst.

„Der existentielle Zugang zum Seinsgrund geht über das „sentio ergo sum“- ich fühle es, dass ich bin.“ (Längle S. 22) Der Mensch, der sagen kann “Ich bin da“, spürt die Fülle des Daseins, seinen Seinsgrund, der ihn trägt. Er ist im Sein geborgen, er erlebt daher Gefühle der Ruhe und Gelassenheit. Wer da sein kann, lässt das Leben auf sich zukommen, wie die Wellen des Meeres am Strand.

Sein Dasein ist etwas Selbstverständliches. Er muss sich nicht immer bewähren und beweisen, um sein Dasein zu rechtfertigen. Dies drückt sich im „ich will“ aus.

Kaum etwas hat solche Kraft wie ein Kind, das vielleicht wider alle Vernunft sagt: ich will aber!

Die Vorraussetzung für dieses Grundvertrauen ist die Erfahrung, von der Welt, d.h. zunächst von den Eltern, angenommen zu sein. Diese Erfahrung macht es dem Menschen möglich, auch die Welt mit ihren Licht- und Schattenseiten annehmen zu können.

Dieses Grundgefühl kann so umschrieben werden: „Die Welt fängt mit mir an!“ oder: „Von Anfang an bin ich mir gegeben“.

„Selbst im größtem Leid hält mein Sein durch und die Welt hält ihm stand. Egal, was passiert, die Welt hält, hält mich, hält durch. Und Saint-Exupery meinte einmal: „Auch die größte Dunkelheit vermag das Licht einer Kerze nicht zum Erlöschen zu bringen. “Wer hat nicht schon die Erfahrung gemacht, dass ein tiefer Schmerz mit dem Gefühl verbunden ist, dass die Welt im nächsten Augenblick still stehen würde, dass sich der helle Tag verdunkeln müsste. Aber dann das Erleben: die Sonne scheint weiter, der Wind geht durch die Bäume, die Vögel singen, alles so, als ob nichts geschehen wäre. Und ganz langsam, ganz langsam beginnen die Dinge zu sprechen: „Trotz allem, du bist, du lebst, du sollst weiterleben. Du bist. Da ist Grund, da ist Bestand, da ist Dauer!“ (A. Längle: Was bewegt den Menschen? S.) Wie viel Leid ein Leben aushalten kann, ohne zu zerbrechen!

Der Mensch, der von sich nur sagen kann: „Es gibt mich“, zieht sich aus der Existenz zurück: „Es gibt mich ja noch, aber mein Sein ist gefährdet!“ „Es gibt mich als Resultat meiner Umwelt!“ Er wähnt sein Dasein in Frage gestellt und muss sich daher behaupten; er muss sich ständig versichern, dass es ihn noch gibt; er strebt nach Sicherheiten, weil ihm die Gewissheit fehlt. (Khinast S. 192)

Menschen, die durch ihr Verhalten stets auf sich aufmerksam machen, agieren zumeist aus Angst, übersehen zu werden. Andere entschuldigen sich stets, dass sie stören und müssen ihr Dasein rechtfertigen.

E. Erikson bezeichnete in seinen späteren Forschungsjahren das von ihm ursprünglich so benannte „Urvertrauen“ als „Grundvertrauen“ und meinte damit das Vertrauen in den Lebensgrund. Das Kleinkind erwirbt in den ersten Lebensmonaten in der Beziehung zu seinen Eltern eine Grundeinstellung, die sich danach richtet, ob es den Menschen seiner Umwelt grundsätzlich trauen kann oder nicht. Ur-Vertrauen bildet ebenso wie das Ur-Misstrauen den Hintergrund für alle späteren Beziehungen des Menschen in seiner Umwelt.

Die Existenzanalyse betont jedoch immer wieder, dass der Mensch durch seine Vergangenheit nicht ein für allemal bestimmt wird und dass (Ur)-Vertrauen auch in späteren Jahren gewonnen werden kann.
Das Grundvertrauen wurzelt in der Ur - Erfahrung, dass der Grund nicht nachgibt, sondern Widerstand entgegensetzt.
Wenn die Angst groß ist, fällt man in den Abgrund, bis man merkt, dass der Grund erreicht ist, der wieder trägt. Manchmal geht man in der Beratung mit dem Klienten, indem man der Angst auf den Grund fragt, bis man zum tragenden Grund gelangt.
Menschen, die ihren Grund nicht spüren können, suchen oft hektisch nach Halt an etwas oder an anderen.
Ausschließlich Haltsuchende halten, klammern oder hängen sich oft krampfhaft an etwas (außerhalb von ihnen selbst), wie ein Bergsteiger, der unter seinen Füßen den Grund zu verlieren droht und mit den Händen Halt sucht, bis er diesen endlich an einem schmalen Felsvorsprung findet.

Halt
Strukturen können Halt geben, aber mit der Tradition sind heute auch die meisten Strukturen verschwunden. Die Sommerzeit bringt den Menschen aus dem Rhythmus von Tag und Nacht, so sagt man nicht zu unrecht. Mit den alle Zeit geöffneten Geschäften, den halbstündlichen Nachrichten, immer on-line am Ball gibt es keine Zeiten mehr, die den Menschen herausheben aus der Ebene des Alltags, die der Lebenssicherung gilt, hin auf eine Ebene zwischen Erde und Himmel, Diesseits und Jenseits.
Daher ist es umso wichtiger, dass der Mensch den Fragen des Lebens gerecht wird, indem er Besinnungsphasen schafft, Trennmarken setzt und Entschiedenheit einübt. Immer mehr Menschen suchen daher die Meditation, buchen alternative Kurse oder suchen andere Lebensformen.
Halt ist auch in der Bewegung zu finden, noch nie gab es so viel Jogger, Nordic-Walker, Marathon-Läufer, Extrem-Sportarten, Radler und Trekking-Angebote und Abenteurer wie heute. Vielleicht sind dies Reaktionen zu aushöhlenden Lebensbedingungen, die eine Ungeborgenheit des Menschen in Zeit, Rhythmus und Lebensraum darstellen. Durch Bewegung können wir die Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers erleben. Bewegungslosigkeit macht Angst. In den Lebenszusammenhängen ist es nicht immer leicht, etwas zu bewegen.
„Viele suchen Halt im Wissen. Vielleicht ist auch das immer brüchiger werdende Grundgefühl in der Gegenwart schuld daran, dass das Technikwissen das Lebenswissen immer mehr überwuchert. Ohne Verbindung mit dem Lebenswissen, das im Grundgefühl wurzelt, verselbständigt sich das Technikwissen und wird lebensbedrohend.“ (Khinast S. 193)
Fehlender Daseinsgrund drängt auch zur Haltsuche in schrankenlosem Konsum und Sucht oder in den Haltungen des Konformismus und Fanatismus, was das Wachstum extremer Gruppen zeigt, sowie der Zulauf zu religiösen Gruppierungen und was der Markt an alternativ-„spirituellen“ Angeboten hergibt.
Letztlich zeigt sich darin das Bedürfnis nach Grundvertrauen, Halt und Geborgenheit im Sein.

Es ist eine wichtige Grunderfahrung, dass der sicherste Halt im Menschen selbst liegt.
Im Erspüren des eigenen Halts, der in den eigenen Fähigkeiten und Kräften gründet, erwächst der Mut.
Daher fragen wir in der Beratung nach den gelungenen Momenten im bisherigen Leben.

Basale Grunderfahrung des Menschen
Inneren Halt kann der Mensch finden im Vertrauen in seine eigene Leiblichkeit.
Es ist die wichtigste leibliche Grunderfahrung, dass der Mensch geschehen lassen kann und nicht alles steuern und in den Griff bekommen muss. Grunderfahrungen stärken Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

- Wenn ich atme, erfahre ich, dass es mich atmet, dadurch spüre ich Daseinsgrund
  Ich atme ein - nehme Raum ein, und ich atme aus - werde leer. Ich brauche nichts festzuhalten: Mein Leben lang begleitet mich der Atem wie ein guter Freund…
- Es lebt in mir: Spüre ich noch tiefer in mich hinein, dann mache ich die Grunderfahrung, dass es in mir lebt. In mir spüre ich das Leben, und das Lebensgefühl sagt mir: Ich bin der letzte Daseinsgrund. Leben gelingt am besten, wenn ich geschehen lasse.
- Es wird gesorgt für mich: Ein Kreislaufkollaps lässt mich zu Boden sacken. Der Körper sorgt optimal für mich, indem er mich umlegt, so dass wieder Blut ins Gehirn fließen kann.
- Ich bin geborgen im Sein

Raum

Wer selbstverständlich da sein kann, gibt und nimmt sich Raum für sich und seine Entfaltung zum Leben, Raum für seine eigenen Gedanken, Ideen, Empfindungen, Gefühle, Bedürfnisse, Sorgen, Freuden, Raum für seine Vitalität.
Für den Raum, den ein Mensch braucht, muss er nicht eigens um Erlaubnis bitten, denn Leben braucht keine Erlaubnis.
Der Mensch nimmt sich Raum zum Leben für seine Entfaltung. Ein kleines Kind schreit und macht Unordnung und nimmt sich damit selbstverständlich Raum, es fragt dabei nicht um Erlaubnis.
Das Kind will Raum für sein Eigenes, für Versuche, Experimente und auch Irrtümer und Vergleich.
Jeder Mensch braucht auch die Stabilität seines Lebensraumes. Menschen; die ihren Raum nicht einnehmen und verteidigen können, passen sich an, funktionieren und werden in ihren Lebensbedürfnissen frustriert oder verfallen u.U. in Resignation.
Fragen zum Seinsgrund:
„Bin ich da oder mehr abwesend?
Nehme ich Raum ein, um da zu sein? Fülle ich ihn auch aus?
Nehme ich mir den Raum für mich selbst, für das, was mir wichtig ist?
Oder kommt das Wichtige immer zuletzt, wenn alles andere getan ist?
Fülle ich meinen inneren Raum? Wo gibt man mir Raum, wo lässt man mich sein?
Kann ich mich sein lassen, meine Gefühle, Ängste, Freuden Triebe?
Oder muss ich mich verbergen, überspielen, abwerten, leugnen?
Wo kann ich sein, wo bin ich angenommen? Wo ist meine Heimat?“ (Längle S. 23 in Was bewegt den Menschen)

Den meisten Raum gibt es im Angenommen sein.
Einen Menschen annehmen heißt, ihm Raum geben für seine Entwicklung und Entfaltung seiner noch unverwirklichten Möglichkeiten und Fähigkeiten, damit er so werden kann, wie er werden soll. Annehmen hilft dem anderen, unterwegs zu sein, - nicht festzuhalten oder festzuschreiben auf bestimmte Merkmale und Fehler.

Eigener Raum entsteht nur dann, wenn ich meinem inneren Lebensgefühl Raum gebe und frage, was ich dafür an äußerem Raum brauche.
Wer sich selbst Raum geben kann, der nimmt sich Raum, ohne anderen Raum wegzunehmen.
Raum entsteht in der Auseinandersetzung, Raum nehmen hat mit der Fähigkeit des Nein Sagens zu tun.
Kein Kind hat Freude mit dem Raum, der ihm im Voraus eingeräumt wird. es will ihn sich durch Auseinandersetzung erobern.
Der Mensch muss sich nicht nur Raum nehmen können, den er zum Leben braucht, er muss auch fähig sein, seinen Raum gegen die raumgreifenden Ansprüche anderer verteidigen zu können.

Enge entsteht durch die verhinderten, misslungenen und versäumten Schritte in die Weite des Lebens.

Kinder fordern Erwachsene heraus, weil sie ihrem Lebensgefühl selbstverständlich Raum geben: „dem Ungehemmten, Spontanen, Impulsiven, Unmittelbaren, Kreativen, dem Lachenden, dem Weinenden, Liebenden und Hassenden. Wie oft geben Erwachsene den Kindern nicht den nötigen Raum, ihre Wut oder Trauer ausleben zu können, weil sie selbst die Gefühle ihrer Kinder schwer aushalten können und daher schnell trösten oder ablenken wollen." (Khinast S. 198/199)
„Je unlebendiger ein Mensch in seiner Enge ist, desto mehr macht ihm die Nähe zu allem Lebendigen zu schaffen, weil er an seine verlorene Lebendigkeit erinnert wird.

„Viele Kinder werden durch das versäumte Leben ihrer Eltern eingeengt, es sei denn, es gelingt ihnen, sich der Enge der Eltern zu entziehen, aber das ist nicht einfach." (Khinast S. 199)

Beispiel :
G. hatte eine sehr schwere Kindheit und hat keinen Kontakt mehr zu ihren Eltern. Die Mutter hat die Familie versorgt, aber es herrschte sowohl bei den Eltern untereinander als auch gegenüber den Kindern eine belastende Atmosphäre von Eifersucht, Missgunst und Neid. „Wenn ich von einer Unternehmung heimkehrte, wurde ich fertig gemacht, ich durfte mich nicht freuen." Als Antwort auf die Einengung, Missgunst und Unfreiheit wählte G. auf einem verworrenen Lebensweg die radikale Freiheit und Unabhängigkeit in der Obdachlosigkeit. Mit der Entscheidung zum Kind wurde sie wieder sesshaft, entwickelte Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit. Ihre Lieblingsfiguren, sind Michel aus Lönneberga und Pippi Langstrumpf, Repräsentanten der Freiheit und Unabhängigkeit – Leitbilder für ihr Erziehungsmodell.
Ob sie es in der Eltern-Kind-Gruppe aushalten würde, wusste sie noch nicht. Doch war sie über ein Jahr in der Gruppe und ist heute eine der treuesten Besucher des pädagogischen Elterngesprächskreises seit sechs Jahren.

Bei einer angeleiteten Imagination zu Geborgenheit, erzählte G. Folgendes:

Es tauchte ein lange zurückliegender wunderbarer Traum wieder auf. Über allen Dächern war ich auf dem Dach eines alten, hohen Stadthauses, dort war ungeheuer schönes buntes Treiben - es waren herrliche Farben! Theatergruppen, viele Jongleure mit fliegenden bunten Bällen. Ein Treiben vieler Menschen – Narren mit bunten Narrenkappen und ich mitten darin. Da fühlte ich mich vollkommen geborgen und frei !!!
Ihre Sehnsucht war Narrenfreiheit und Menschen, die sich mit ihr freuen.
Noch heute ist sie sehr gerne mit ihrem Kind draußen unterwegs, auf Märkten, Straßenfesten und Schauspielveranstaltungen. Inzwischen ist sie Theaterpädagogin, wo sie viel Spiel- und Gestaltungsraum hat.

Kinder, die sich den Raum nicht nehmen konnten, ziehen sich in ihren inneren Raum zurück, den sie mit ihrer Phantasie ausgestalten.

Die Geschichte von Nils Karlson Däumling von Astrid Lindgren erzählt von dem einsamen Jungen, der sich seinen imaginären inneren Gefährten schafft.

Manche Menschen sehen in der Krankheit die einzige Chance, sich Raum nehmen zu dürfen, dem Kranken wird gesellschaftlich mehr Raum zuerkannt.

Wer Raum hat, kann auch Grenzen akzeptieren

Kinder suchen nicht die Grenzenlosigkeit, sondern ihren Raum. Und jeder Raum hat seine Grenze, nur die Grenze schafft den Raum.

Grenzen schützen, geben Halt und Sicherheit; bieten emotionale und soziale Orientierung, lassen das Begrenzte kostbar erscheinen.
Zu enge Grenzen - durch verwöhnende oder unterdrückende Erziehung - können das Eigene ersticken und unselbständig machen.
Fehlende Grenzen bewirken Unsicherheit im Handeln bis zur Haltlosigkeit.
Kinder brauchen Grenzen, um ein Gefühl für die eigene Person und die des anderen zu entwickeln.
Ein klares Nein gibt Schutz, wenn es gefährlich wird. Innerhalb ihrer Grenzen können sich Kinder geschützt, frei, explorativ und kreativ entfalten.
Kinder brauchen bei ihren Erziehern Klarheit, Festigkeit, Bestimmtheit, Konsequenz, Verlässlichkeit und Haltung von innerer Gefasstheit und Gelassenheit.
Kinder werden durch Grenzen provoziert, die Räume dahinter kennen zu lernen und zu erobern, Neues zu wagen und auszuprobieren.
Gesunde Grenzen schaffen Geborgenheit, Sicherheit und Orientierung , wenn sie warm und aus der Achtung zu der Person des Kindes festgelegt wird.

Bedingungen
Zugleich stellt diese Welt dem Menschen auch Bedingungen; sie stellt ihn vor Ungefragtes, Unerwünschtes, Unabänderliches und Bedrohliches. Die Welt ist Ermöglichung und Verhinderung, Raum und Widerstand, frei und begrenzt zugleich.
Um da sein zu können, muss der Mensch die faktischen Bedingungen wahrnehmen. Er muss sich zur Welt hinwenden und sich mit ihr auseinandersetzen, mag diese noch so belastend sein.
Nur wer die Realität wahrnimmt, kann die Situation mustern und feststellen, was in ihr tatsächlich festgelegt und was möglicherweise veränderbar ist, bzw. noch offen ist.
Indem der Mensch die Wahrnehmung immer wieder überprüft, erkennt er, was ist, wie er es wahrnimmt, was Angst und was Interpretation ist.
Im Annehmen und Aushalten des Faktischen entsteht Raum, aus dem heraus gehandelt werden kann.
Erst mit dem, was man angenommen hat, kann man umgehen. Ich bin da, ich erfahre mein Dasein und ich kann das, was ist, annehmen und so ist es zuerst einmal gut.
Der Mensch ist da und muss in sein Dasein einwilligen.
Wer Freude und Leid nicht annehmen kann, findet keinen Grund.
Nur das Angenommene kann losgelassen werden. Ein Ereignis kann als furchtbar erlebt werden und sehr weh tun; wenn man es sein lassen kann, ist der Grund zu spüren, auf dem man stehen kann.
Annehmen heißt jedoch nicht Erdulden, Sich-Abfinden oder Durchhalten, weil diese Fehlhaltungen die Lebensqualität mindern. Nicht alles kann man, auf sich allein gestellt, aushalten, in manchen Situationen braucht man Hilfe durch andere.

Praxisbeispiel - Angst verhindert Loslassen:
C. kam in die Eltern – Kind – Gruppe. Meistens wirkte sie sehr angespannt und hatte angst-starre Augen. Sie ließ sich fast nie genüsslich auf der Matte nieder, blieb immer auf Absprung, auf Knien, das Kind vorne im Tragegurt. Es war schwer, sie zu überreden, das Kind auf die Matte zu setzen. Wenn der Junge aus dem Tragegestell ent-lassen war, bewegte er sich sofort von der Mutter weg zu den anderen Kindern, er war sehr neugierig. Oft holte C. das Kind zurück, hielt es fest und bemutterte es. Manchmal gelang es, dass sie sich selbst in ein Gespräch mit anderen Müttern einließ und dann ließ sie auch ihr Kind los. Dann löste sich ihr Gesichtsausdruck. Es dauerte lange, bis sie diese Erfahrung für die nächste Gelegenheit bewahren konnte.

Aus der Literatur:
Einübung in Annehmen, Aushalten und ohne Furcht loslassen aus dem Gefühl heraus, es ist gut wie es ist.
Ein Beispiel für die Qualität von Annehmen, Aushalten, ohne Furcht loslassen und dabei Neues gewinnen, findet sich in dem Kinderbuch „Jarula" von Felicitas Muche. Es erzählt in schöner Weise die Geschichte eines kleinen Jungen, der für eine besondere Aufgabe ausersehen ist. Er hat es nicht leicht, er wächst nicht bei den Eltern auf, sondern muss von Station zu Station wandern, wenn ihm sein Stern das Zeichen dafür gibt. (das so genannte „Sternenfingerlein"). Wenn er bei zunächst fremden Menschen (ähnlich Pflegeltern) heimisch geworden ist, erscheint sein „Sternenfingerlein" und er muss schweren Herzens Abschied nehmen und weiterziehen ins Ungewisse. Schließlich erringt er die Fähigkeit mit Hilfe der lieb gewonnenen Menschen, diese Wanderschaft anzunehmen und die jeweils verbleibende Zeit bei den vertrauten Menschen bis zum Aufbruch zu genießen, obwohl es ihn immer wieder äußerste Anstrengung und Mut kostet, die liebgewonnenen Menschen und die Umgebung zu verlassen. Zuweilen hat er es schwer, sich in die neuen Bedingungen einzufinden, er stößt auf Fremdheit und Ablehnung, schafft es immer wieder, sich neu einzulassen und heimisch zu werden, bzw. Herausforderungen anzunehmen. Er reift von einem zarten, zerbrechlichen Kind zu einem feinfühlenden aber widerstandskräftigen Menschen heran, der auf seinen Stern vertrauen gelernt hat und nicht ausweicht, weil er sich von dort behütet und geborgen weiß.

Stufen - von Herrmann Hesse

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf´an uns wird niemals enden…
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Frankl spricht von einem „Ur- oder Grundvertrauen ins Dasein". Nur wer dieses Urvertrauen ins Dasein besitzt, willigt ein, sich auf etwas anderes zu verlassen als er selbst ist.

2.1.2 Vertrauen

Vertrauen entspringt dem Bewusstsein des Getragenseins.
Vertrauen ist immer Vertrauen in etwas – für eine gewisse Zeit.
Vertrauen korrespondiert mit dem – Gefühl der Geborgenheit, das die emotionale Seite des Vertrauensaktes darstellt. Geborgenheit ist die Folge von Vertrauen und kann daher nicht direkt angestrebt werden. Wer vertraut, aber kein Gefühl der Geborgenheit verspürt, sollte nochmals darauf hinschauen, worauf er eigentlich vertraut.
Mit einem Bild ausgedrückt:
Halt finden kann der Mensch nur mit den Füßen, die fest auf dem Boden stehen, und nicht mit seinen Händen, die sich an irgend etwas klammern: Wer an etwas klammert, tut es immer aus der Angst heraus, dass etwas für ihn Wichtiges brechen könnte.
Vertrauen ist das Wahrnehmen der Welt mit dem Gefühl, dass sie Halt gibt.
Die Vertrauensbereitschaft des Menschen gründet in der Urerfahrung, dass die Welt nicht nachgibt, weil das Dasein unumstößlich ist.
Die vielen kleinen Erfahrungen, dass diese Welt hält, dass sie nicht bricht, dass man sich ihr überlassen und auf sie verlassen kann, stärken die Vertrauensbereitschaft, sich auf diesen Halt einzulassen. Und in dem Maße, in dem sich der Mensch auf die Welt einlasst, und deren Tragfähigkeit verlässt, wächst sein Basisvertrauen.

Eine allein erziehende Mutter von zwei Kindern schrieb mir später:
„Der Satz von Hilde Domin, den ich in der Beratung erwähnte, habe sich bei ihr bewahrheitet.“
„Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug“

Mut entsteht, wenn der Mensch zwar den Abgrund wahrnimmt, aber zugleich den Halt spürt, der in ihm gründet, in seinem Können, seiner Kraft, und der ihn den Sprung über den Abgrund wagen lässt.

2.2 Zweite Grundmotivation: Der Grundwert

Die 2. Grundmotivation bezieht sich auf das Leben, an dem der Mensch teilhat und das in ihm pulsiert.
„Die erste Grundmotivation hat uns den Körper für das Leben, den schützenden Raum geschaffen. Aber noch fehlt **der Puls, die Wärme**, das, was das Leben wohnlich macht.“ (Längle, Was bewegt den Menschen S. 24) Der Mensch will es auch gut haben in seinem Raum, ihn schön ausgestalten, damit dieser nicht kahl und kalt bleibt, er will nicht allein da sein; er will Lebenswert spüren, sich an der Fülle freuen und die Werte genießen.
„Der Mensch ist erst existentiell beheimatet, wenn er spürt, dass **sein Leben Wert hat**. Er will Dinge und Menschen, die er lieben kann.“ (Längle, Was bewegt den Menschen S. 24)
Er kann sich in seinem eigenen Wert erleben, wenn er Zuwendung, Nähe, Liebe erfährt. Es schafft ein Gefühl der Geborgenheit. Das öffnet ihn selbst wieder, und er kann sich **anderen** Dingen und Menschen zuwenden. Er will spüren, dass es gut ist zu sein.
Er will mögen und gemocht werden, **lieben und geliebt werden**. In der Liebe erlebt er den Wert des anderen, im Geliebtwerden den eigenen.
Die Erfahrung, geliebt zu werden, ohne die Liebe erst verdienen zu müssen, ist der Funke, der die Liebe zum eigenen Leben entzünden kann.
Die wichtigsten Quellen für den Grundwert sind die Erfahrungen, von anderen erwartet und gewollt, gesehen, beachtet und geschätzt zu werden und Zuwendung und Liebe zu bekommen. Ein Kind spürt es schon sehr bald atmosphärisch, ob es erwartet wurde oder nicht und was damit verbunden war. (es spürt, wenn die Eltern Verzicht leisten müssen oder erschöpft oder unzufrieden sind).Hingegen schafft es Geborgenheit und wärmt ein Leben lang, wenn ihm vermittelt wird: Gut, dass es dich gibt!

Eine Erziehung, die Geborgenheit spürbar werden lässt, ist der Zuspruch, dass es gut ist, dass ich da bin, egal ob ich „brav“ bin oder nicht.

„**Geborgenheit und Wärme** ist nicht als punktuelle emotionale „Fütterung“ zu verstehen, sondern als etwas **Atmosphärisches,** als die emotionale Charakterisierung der Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind.
Die gemeinsame Atmosphäre wird als Tönung von intersubjektiver Beziehung erfahren. Vor allem durch Sprechen und Denken ist schon eine gemeinsame Welt da. Im Spüren der Atmosphäre des anderen offenbaren sich mir Kräfte, die in seiner Innerlichkeit am Werk sind und die den kürzesten und unmittelbarsten Weg zu meiner Gestimmtheit finden.

Daher heißt ein Sprichwort auch:
Der kürzeste Weg zum anderen ist das Lächeln.

In all dem ist das Atmosphärische eines vorsprachlichen und vorreflexiven Elementarkontaktes. Was sich in der Familie unter der schützenden Atmosphäre entwickelt, ist vor allem ein Ur-Vertrauen – Vertrauen in ein unmittelbares Geschützt- und Heilsein und von daher auch Vertrauen in die begegnende Welt. (Tellenbach, zit. nach Khinast S. 91)

Beim Kind bildet sich so ein Grundgefühl heraus, das den weiteren Lebensweg entscheidend mitbestimmt. Der Säugling fühlt sich aufgehoben, die Menschen sind ihm wohl gesonnen, die Welt ist ein sicherer Ort, es erhält Schutz und Hilfe, wenn es sie braucht.
Die ungestörte Erfahrung von Geborgenheit und Wärme führt zu dem Vertrauen, zu der Zuversicht, dass die Welt schon die benötigte Bedürfnisbefriedigung ermöglichen wird. Dadurch kann sich das Kind und später der Erwachsene der Welt mit Selbstvertrauen, ohne Angst neugierig, explorativ zuwenden, sich die Welt aneignen. Die Welt wird als im Prinzip gut, friedlich und befriedigend gesehen.

„Die Zuwendung von außen reicht aber nicht allein aus, um die Liebe zum eigenen Leben entfalten zu können. **Das Ja zum Leben haben wir selber zu sprechen.** Es bleibt eine persönliche Aufgabe.“ (Längle S. 25)
Dennoch stelle ich mir in der Beratung oft die von Längle formulierte Frage:
„.. Ob man sein eigenes Leben lieb gewinnen kann, ohne von anderen vorher geliebt worden zu sein?“
So, Längle weiter: „Ich kann es mir anders nicht vorstellen, als dass der Funke der Lebensliebe (wie das Leben selbst) einer Zeugung bedarf und des Zeugnisses durch andere. Das Du ist älter als das Ich.“
Bei Joh. 14/34 heißt es: Ich liebe euch, meine Schüler, damit ihr die Kraft gewinnt, einander zu lieben, wie ich euch geliebt habe..
Beziehungen sind ebenso grundlegend und notwendig für das Leben wie der geschützte Lebensraum. Was wir in uns selber tragen, ist ein daran entflammbares Leben. Darum streben wir danach, unser Leben in Beziehungen als wertvoll erleben zu können. Aussagen wie: „Wie gut, dass es dich gibt. Ich hab mich auf dich gefreut. Gut, dass du da bist“ tun daher gut.
Kinder, die sich in der Liebe ihrer Eltern nicht selbstverständlich geborgen und getragen fühlen können, gelangen schon früh zur Überzeugung, dass sie den Wert ihres Daseins immer neu unter Beweis stellen müssen durch forciertes Gutsein, Nettsein, Bravsein oder Leistung.
Im Kapitel “Bindungen“ gehe ich noch näher darauf ein.
Ohne Rückmeldung durch andere kann sich ein Kind seiner selbst nie sicher werden. Schreit es in die Welt und erhält es keine Rückmeldung, dann stößt es auf das Nichts und in dieser Echolosigkeit erlebt es sich selbst als Nichts.
Der Mensch ist Wert, sagt Frankl. Sein „Sein“ ist der erste Wert, der Grundwert.

Das Leben gibt dem Sein des Menschen Kraft, Energie, Vitalität, verleiht ihm sein Vermögen und Können.
Ja zum Leben sagen heißt, **sich auf das Leben einlassen**, auf das große, weite tiefe Leben mit all seinen Möglichkeiten.- Gefühle zu haben, Nähe, Wärme zu erleben, Werte zu erspüren, Beziehungen emotional zu empfinden. Wer das Leben bejaht, kann sich von Dingen berühren, von der Welt ansprechen lassen – als Quelle seiner Lebendigkeit. Zugleich bringt die Lebendigkeit aber auch das Empfinden von Leid, Schmerz, Schwere. Diese Einwilligung zum Leben, die Ja - Gestimmtheit ist die zweite Geburt des Menschen.
Leben ist Bereicherung und Belastung, Freude und Leid zugleich. Freude zeigt die Verwirklichung eines Wertes an. Trauer bezieht sich auf einen verlorenen Wert; sie ist gefühlvolles Mitschwingen mit dem Verlorenen und daher ein Gefühl innerer Nähe zu diesem.
Wenn es nicht gut ist zu leben, kann das Erlebte und das Erleben nicht wertvoll erscheinen, dann neigt der Mensch zum Rückzug und er leidet unter der Leere und Kälte des nackten Daseins. Eine fehlende Zustimmung zum eigenen Leben, ein beginnendes Nein zum Leben kennzeichnet die depressive Erlebniswelt.

2.2.1 Das „Mögen“ ist die Verhaltensbedingung, um einen Wert spüren zu können

Mögen kommt vom althochdeutschen Wort „mugen“, das Können aus sich heraus bedeutete. Mögen kommt aus dem tiefsten Inneren, ist tiefstes Erleben. Wer etwas mag, ist als ganzer Mensch dabei, denn Mögen ist ein vitaler Prozess, der mit allen Sinnen spürbar ist, eine der dichtesten Selbstwahrnehmung - der Mensch ist dabei ganz bei sich.
Im Mögen klingen Welt und Ich, der Wert der Welt und der eigene Wert zusammen – es wird einem warm ums Herz. Wollen ist gelebtes Mögen.
Daher ist der von Pädagogen häufig verwandte Satz: Du musst nur wollen unsinnig. Man kann nicht „mögen wollen“, nicht „wollen wollen“ und nicht „glauben wollen“. Man kann nur mögen, dies ist ein emotionaler Akt tiefen Berührtseins. Wollen ohne mögen ist Zwang und Müssen.
Wenn wir bei den Kindern dem Mögen keinen Raum geben, erziehen wir sie zum Funktionieren.
Dass man etwas wirklich mag, drückt sich in der Dauer aus – Mögen- auf einen Wert bezogen ist etwas Langfristiges, im Gegensatz zur Laune.
Im Verweilen entsteht Nähe. Nähert man sich etwas Wertvollem, zeichnet man dieses in seinem Inneren mit seinen Gefühlen nach. Die Nähe verbindet mit einem anderen oder mit etwas anderem, bewirkt Verbindlichkeit, ein Mitfühlen, Freundschaft, Liebe.
Wenn man etwas wirklich mag, kommt man meist darauf zurück, wenn es im Augenblick nicht realisierbar ist. Spontaneität ist die Erinnerung an das, was man grundsätzlich mag.
Beispiel:
Meine erste Begegnung mit der Logotherapie hatte ich vor 25 Jahren bei einer Tagung in der Akademie Tutzing und war sehr beeindruckt. Als ich im Jahr 2000 von einer Freundin erfuhr, dass gerade eine Ausbildung im Berliner Institut beginnt, meldete ich mich spontan ohne Überlegungen zu vorhandener Zeit und Möglichkeit der Finanzierung dort an.

Lebensbejahung drückt sich in der Bereitschaft aus, in sich zu gehen, bei sich zu sein, zu sich zu kommen, das Leben in sich zu spüren, dem nahe zu kommen, was einen bewegt - und aus sich heraus zu gehen, von alten Wegen sich zu verabschieden und neue Wege zu suchen.
Mit jedem neuen Schritt im Leben muss der Mensch diese Einwilligung erneut geben.
Die Entwicklung des Lebens, das Durchlaufen der verschiedenen Lebensphasen, zwingt einem Menschen immer wieder Entscheidungen auf, in die er einwilligen muss, um zur nächsten Stufe weiterzugehen.

Der Prozess „der zweiten Geburt“ (zu sich selbst kommen) macht dem Menschen immer wieder Angst, weil er mit ihr seine Freiheit und Verantwortung annimmt.

Aus der Praxis – Nicht wahrnehmen können der eigenen Empfindung:
In der Schwangerschaftskonfliktberatung erleben wir vielfach “Gleichgültigkeit“ gegenüber dem entstehenden Leben und eine schnelle Bereitschaft zum Abbruch.
Oft wird ergänzt: „Meine Mutter hat auch einen Abbruch (oder mehrere) hinter sich, das hat ihr nicht geschadet“.
Meist entsteht im weiteren Gespräch der Eindruck, dass es sich ursächlich um eine Unfähigkeit handelt, den Wert des ungeborenen Lebens als auch den eigenen, überhaupt zu spüren?

Kinder, die sehr frühzeitig in Kita-Einrichtungen (ab 1 Jahr und früher) gebracht wurden und dadurch vorwiegend im Kollektiv aufgewachsen sind, wurden weniger in ihren eigenen Regungen, Gefühlen und Bedürfnissen individuell wahrgenommen und von der 1. Bezugsperson beantwortet, wie es geschieht, wenn ein Kind zunächst in einer Familie aufwächst. Dies bewirkt, dass es seine eigenen Empfindungen mangels Beantwortung und Benennung weniger kennenlernt und als bedeutsam empfindet. Mit dem Kurs unserer derzeitigen Familienpolitik, Kitaplätze flächendeckend für 1-Jährige zur Verfügung zu stellen, bewegt sich unsere Gesellschaft genau in diese Richtung. Differenzierend möchte ich anfügen, dass es wesentlich darauf ankommt, wie viele Stunden des Tages die Kleinstkinder in der Kita verbringen.

Praxisbeispiel: Erkennen des Wertes vom Ungeborenen
M. kam sehr verzweifelt in die Schwangerschaftskonfliktberatung.
Sie war sich nicht sicher, ob sie weiter leben wollte. Vor einem Jahr hatte ihr jüngerer Bruder, den sie geliebt und umsorgt hatte, Selbstmord begangen und sie wusste nicht, ob sie „ihm nachfolgen“ wollte. Als sehr bewusst denkende und fühlende Frau wusste sie nicht, ob sie sich ihrem werdenden Kind, für das sie ein warmes Gefühl empfand, mit ihrer belasteten, schweren Lebensgeschichte überhaupt zumuten dürfe und könne. Sie würde alleinerziehend sein. Der KV. entzog sich der Entscheidung und Verantwortung völlig.
M. war vom Vater viele Jahre grob misshandelt, einmal fasst erdrosselt worden und sexuell missbraucht worden. Von der Mutter war sie Zeit ihres Lebens vernachlässigt, und schließlich mit 14 Jahren ganz im Stich gelassen worden, indem die Mutter die Familie verließ und die Kinder beim gewalttätigen Vater zurück ließ. Der Vater setzte den Kindern ekelerregendes Essen vor, zwang sie es zu essen und verprügelte sie, wenn sie sich wehrten und er stopfte ihnen Schmutz in den Mund, wenn sie nicht ordentlich geputzt hatten. Sie entwickelte eine schwere Essstörung und durchlief in den Jahren darauf etliche Klinikaufenthalte.
Seit 2 Jahren lebte sie in Berlin und fühlte sich einsam.
Indem sich M. um das Wohl ihres ungeborenen Kindes sorgte, und sich Gedanken machte, welche Lebensbedingungen es vorfinden würde, nahm sie Kontakt zu sich, zu ihren Gefühlen, zu ihrem Lebenswillen auf. Sie kam viermal in die Beratung und entschied sich dann für das Kind. Das Ja zu ihrem Kind war ein neues Ja zu ihrem eigenen Leben geworden.
Ich begleitete sie während der Schwangerschaft und sie ging mit Durchhaltevermögen alle Wege, um die Voraussetzungen für ein tragendes Netzwerk für sich und ihr Kind aufzubauen.

Jede Entscheidung für einen Wert ist ein Nachvollziehen der ursprünglichen Einwilligung in das Dasein. Das kann schwer sein, wenn in der Kindheit Ablehnung oder Gewalt vorherrschten.

Wenn ein Mensch das tut, was er mag, verwirklicht er Werte. Und die Werte bringen seine Kraftquellen zum Fließen. Im Tun des Gemochten, in dem Denken und Fühlen zusammenfließen, wird Nähe zur Welt aufgenommen.
Das Erleben eines Wertes ist eine Erfahrung von Sein, von Gehaltensein, von Geborgensein, Ruhe, Erfahrung von Sein im Erleben der Natur, der Musik, im Erfreuen am Geschaffenen, oder in der Beziehung zu einem geliebten Menschen.
In Berührung mit Werten wächst auch der Grundwert mit. Kunst spricht mich an, eine Aussicht lässt mich reine Schönheit erleben, ein Kind entzückt mich: Gut, dass ich da bin.
Dadurch kommt Bewegung in mein Leben, Veränderung, vielleicht auch Umschichtung oder Umbau von gewohnten Strukturen.
Aus dem Mögen erwächst Vermögen.
M. hat die Entscheidung und Verantwortung für sich und das Kind (bzw. das Kind und auf diesem Wege für sich) in aller Konsequenz übernommen und bejaht sie mit vollem Herzen. Sie durchlief schwere Zeiten der Überanstrengung und Einsamkeit, aber sie hat ihr Leben nie mehr in Frage gestellt, weil sie jetzt spürt, wofür sie lebt.
Sie ist eine liebevolle Mutter und hat einen gut entwickelten Sohn, zu dem sie eine sichere Bindung aufbauen konnte. Dies ist fünf Jahre her, seitdem ich die junge Mutter eng begleite. Diesen Anker braucht sie, um die Liebe geben zu können, die sie selbst nicht erfahren hat.
Ihr Vater ist im letzten Jahr verstorben und hat sie enterbt. In einem erneuten Klinikaufenthalt (mit Kind) hat sie sich einer erneuten Auseinandersetzung mit dem sexuellen Missbrauch durch den Vater gestellt. Die EMDR-Behandlung geht ambulant weiter.
Insgesamt geht es M. jetzt trotz aller bestehenden Schwierigkeiten und anhaltendem Lebenskampf besser als je zuvor. Ihre Lebensqualität verbessert sich Stück für Stück.
Ihre Spiritualität hat ihr dabei sehr geholfen.

Da der Mensch im Prozess des Mögens auch mit seinen Ängsten in Resonanz kommen kann und mit ihnen konfrontiert wird, lassen viele aus ihrem Sicherheitsstreben heraus ihr Mögen nicht zu. Das Sicherheitsdenken drängt die Angst zwar zurück, verhindert aber das Leben.
Diesen dramatischen Konflikt erleben wir oft in der Schwangerschaftskonfliktberatung.
Es kostet viel Kraft und Mut, bis an die Grenzen des Möglichen zu gehen. Manche verlässt der Mut, sie biegen im Vorfeld ab, bevor sie ihr Mögen zugestehen – dies baut zwar Spannungen ab, verändert jedoch nichts. Wer das eigene Mögen nicht ins Leben umsetzen bzw. nicht zum Leben bringen kann, verlässt sich selbst und kann durch diese Absonderung von sich selbst in eine resignative Grundhaltung oder gar Depression geraten.
Versäumte Entscheidungen verhindern mögliche Schritte ins Leben und erhöhen die Angst.

Praxisbeispiel:
Fr. Z., eine 42-jährige Ärztin, kam in die Schwangerschaftskonfliktberatung und stellte auf sehr theoretisch-reflektorische Weise ihren Entscheidungskonflikt dar. Sie war sehr erschöpft. Ihr Mann ist 20 Jahre älter und wollte das Kind nicht, weil er sich zu alt dafür fühlte. Sie sah sich nicht unterstützt und empfand darin das Problem, dass die Bedingungen so schlecht aussahen.
Sie hat einen15-jährigen Sohn, der geboren wurde, weil sie sich nicht gegen die Schwangerschaft entscheiden konnte. Aus ihren offenen, selbstdistanzierten Worten war zu entnehmen, dass der Junge großenteils von ihrer damaligen Wohngemeinschaft und ihrem Vater großgezogen wurde.
Wir sprachen darüber, dass sie nun eine Chance hätte für dieses Kind als Mutter mehr da zu sein. Und dass dieser Entschluss mit einer aktiven Entscheidung für das Kind beginnen würde.
Zu dieser Zeit war sie arbeitslos: sie hatte sich am letzten Arbeitsplatz verausgabt, es gab dort viele Probleme.

Sie kam fünfmal zur Beratung und konnte sich nicht entscheiden. Wir thematisierten auch ihre Bereitschaft zu Entscheidung und Verantwortung an sich. Sie knüpfte ihre Ambivalenz an die Ablehnung ihres Mannes .Als dieser von seiner Ablehnung abließ, war sie für ein „Jein".
Wenn ich vom Muttersein und deren Konsequenz sprach, redete sie vom Beruf, ging ich konkret auf die Ausübung ihres Berufes ein,, sprach sie vom Muttersein.
Erschwerend kam eine pränatale Diagnostik hinzu, dass das Kind eine offene Bauchdecke habe und sich daran möglicherweise noch weitere Behinderungen knüpfen würden. Die Ärzte äußerten große Bedenken gegenüber der Fortsetzung der Schwangerschaft, rieten zu med. Abbruch und dies rief in Fr.Z. plötzlich Widerstand hervor und der Gedanke an Abbruch trat zurück.
*Die Zeit eines möglichen Schwangerschaftsabbruchs verstrich**. Es** hatte sich entschieden und der Junge kam mit offener Bauchdecke zur Welt (glücklicherweise ohne weitere Behinderungen), wurde sofort erfolgreich operiert. Er konnte recht bald nach Hause kommen.*
Bei weiteren telefonischen Kontakten wurde deutlich, dass der Ehemann das Kind versorgte und warm-engagiert von ihm sprach. Die Mutter sei unterwegs hieß es.
Im Rahmen der Beratung, schon gar unter Zeitdruck, war die Grundwert- und Selbstwertproblematik nicht zu lösen.
Zwei Jahre später kam sie mit erneuter Schwangerschaft. Diesmal war ihr Mann für das Kind, sie dagegen, aus der Schuldfrage heraus jedoch wieder ambivalent. Als sie sich fast gegen die erneute Schwangerschaft entschieden hatte, wurde ihr die letzte Entscheidung durch eine Fehlgeburt abgenommen.
Sie litt an Entscheidungsunfähigkeit. Kamen von außen Entscheidungsimpulse, wie eine Diagnose oder dann schließlich die Fehlgeburt, begann sie trauern, weil sie dann mit ihrem ungelebten Leben, sprich ihrer Unfähigkeit zu eigener Stellungnahme in Berührung kam. Das Gefühl, gelebt zu werden. Sie wirkte stets kraftlos, überfordert und unfähig, das Leben "in Angriff" zu nehmen, zu ergreifen, und war von daher depressiv verstimmt.

Menschen mit mangelndem Grundwert brauchen oder nennen Bedingungen, unter deren Voraussetzung ihr Leben nur Wert hat.
Sagt ein Mensch, dass er nichts wert sei, bezieht er sich zunächst auf den Selbstwert.
Kann ein Mensch den Wert seines Lebens nicht spüren, liegt eine Störung des Grundwertes vor und somit kann er seinen Selbstwert nicht aufbauen.
Ohne Grundwert kann kein Selbstwert entwickelt werden.
Ansonsten erleben sie das Leben als Last, empfinden Niedergedrücktsein, Vitalitätsverlust, Erschöpfung, mangelnde Erlebnistiefe und eine durchgängige Depressivität.

2.3 Dritte Grundmotivation: Selbstwert

Jeder Mensch will **unverwechselbar, einmalig** und ganz er selbst sein.
Jeder will sein Eigenes, Persönliches leben und so sein dürfen, wie er seinem Wesen nach ist. Er will seine persönliche Note haben.
Der Mensch will seinen **Selbstwert spüren**. Er will so mit sich leben, dass er zu sich stehen, sich annehmen, vor sich bestehen, mehr noch: sich anerkennen und achten kann. „Ist es recht so, wie ich bin, kann ich zu mir und zu meinen Handlungen stehen?" (Längle, Was bewegt den Menschen S. 27)
Er will also, dass er recht so ist, wie er lebt und was er tut und hervorbringt.
Er braucht aber auch Anerkennung der eigenen Person in ihrer **Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit** durch andere. Anerkennung geschieht aber nur in der echten Begegnung.

Jeder Mensch sucht Wertschätzung, Respekt, Achtung seines So-seins und dessen, was er geschaffen hat. Wir sehnen uns zutiefst nach dieser Achtung als Person. Jeder Mensch hat als Person **Würde** und ist darin unantastbar.
Achtung heißt, die Würde der Person zu respektieren.
Sich selbst und zugleich die anderen anschauen können, mit sich im letzten übereinstimmen und mit dieser Übereinstimmung auch vor anderen bestehen können, das macht seine Würde aus. (Khinast S. 209)

Der Mensch will spüren können, dass er **ganz er selbst sein darf**. Er will das **Eigene** in die Welt bringen, es vertreten, dazu stehen und womöglich auch genießen. er will in der Mitte seines Lebens stehen und sich darin wieder finden. Und jeder Mensch hat dieses tiefe, im Gewissen gründende Gefühl für sein Eigenes.
Dabei können jedoch auch Ängste auftauchen, bestraft zu werden, Zuwendung zu verlieren, allein dazustehen. Gibt man diesen Ängsten nach, verzichtet man auf sein Eigenes.
Daher ist es wichtig, die Angst auszuhalten, anzuschauen und zu fragen, woher sie kommt.
Person sein verlangt daher auch Abgrenzung des Eigenen vom Anderen.
Die Öffnung auf mich selbst hin, zum echtesten von mir, zum Originären, zur Tiefe, zu dem, was ich im Wesen bin, hilft mir, meinen besten Platz in der Welt zu finden, um mich ganz zur Entfaltung zu bringen.

Das Gefühl, so sein zu dürfen, wie man ist, wird dadurch verstärkt, dass man so akzeptiert wird, wie man ist.
Wie viel Trauer empfindet ein Mensch, wenn er nicht als vollwertig behandelt wurde, wieviel Schmerz erlebt er, wenn er erkennen muss, dass seine Eltern ihn, so wie er ist, nicht gewollt haben.
Akzeptanz ist eine Haltung, ein Ja zur Person. Akzeptieren bedeutet, zu einem Menschen trotz seiner Schwächen und Fehler, die man nicht mag, in Beziehung zu bleiben und ihm seinen Lebensraum zuzugestehen.
Akzeptanz trägt nur dann, wenn in ihr auch ein Mögen als emotionale Bezogenheit spürbar ist. Konfrontation, ein Sich-Abgrenzen, Kritik kann dann als hilfreich erfahren werden, wenn der Kritisierte die Gewissheit hat, trotz seiner Schwächen als Person akzeptiert und gehalten zu sein.

Wer meint, nicht so sein zu dürfen, wie er ist, passt sich an, wird abhängig von Anerkennung und unterwirft sich dem Diktat der Pflicht und des Gehorsams.
Dadurch entfernt sich der Mensch von sich selbst - er verletzt sich selbst als Person. Das Leben droht sich einzuengen.

Jeder Mensch hat die schwierige Aufgabe, **sich selbst anzunehmen**, mit seinen Vorzügen und Unvollkommenheiten, selbst, wenn er nicht alles an sich mag, sich auszuhalten. Ich muss mich selbst annehmen, wie ich mich vorfinde, in meinem biographischen Gewordensein, mit all den Spuren, die andere in mir hinterlassen haben.
Die Selbstannahme ist die Basis der Selbstwerdung.

Der Mensch besitzt die Fähigkeit, sich aus Distanz selbst anzuschauen, auf Stärken und Schwächen, Gelungenes und Misslungenes zu blicken. In diesem Blick auf sich selbst, in den Selbstgesprächen wird er sich bewusst, dass er sich als Kostbarkeit gegeben, anvertraut und verantwortlich ist.
Jeder will so mit sich leben, dass er zu sich stehen, vor sich bestehen, sich achten kann.
Das bedeutet; **Fühlung zu sich aufzunehmen und Stellung zu beziehen.**
Wer eins mit sich ist, braucht keine Rechtfertigung. Ich stehe zu meinen Fehlern und entschuldige mich.

Mensch sein heißt aber auch, schuldig werden zu können, die Kehrseite der Möglichkeit frei entscheiden zu können.
Wer vermeiden will, schuldig zu werden, vermeidet das Beste, was wir haben: die Freiheit.
(Böschemeyer, Herausforderung zum Leben S. 108 zit. nach Khinast S. 213)

Waren Menschen einer kontinuierlichen Nichtbeachtung ihres So-Seins ausgesetzt, findet sich oft, dass die Eltern sie zwar gern hatten, aber nur unter der Bedingung, dass sie brav waren. .. Unter dem Druck des Liebesentzuges lernten sie Anpassung statt Mut zur Eigenständigkeit. Sie beginnen ihren eigenen Gefühlen zu misstrauen, wenn sie erlebten, dass die Eltern immer recht hatten und immer wussten, was das Richtige für sie war.
„Ich musste immer nur funktionieren. Ich habe mich nie verstanden gefühlt in der Familie, ich durfte nie so sein wie ich war."

Das Einssein mit mir selbst macht mich zum Du für den anderen, zum Partner mit eigenem Erleben, eigenen Ideen, eigenen Entscheidungen, zu einem Menschen, der mit seiner Ursprünglichkeit, Originalität und Freiheit auch überraschen kann.
Der Mensch lebt in einer Gemeinschaft und erfährt, dass er dort, wo er selbst sein kann, das auch anderen zugestehen kann.

Er ist hingeordnet auf andere und möchte vor ihnen bestehen.
Er will Wertschätzung, Anerkennung, Achtung und Respekt erfahren.
Er möchte so handeln, dass er jederzeit öffentlich zu seinem Handeln stehen kann.

Jeder Mensch steht immer wieder vor der Grundentscheidung, ob er sich dem Leben stellen und Verletzungen riskieren oder ob er sich zurückziehen soll.

2.3.1 Grundlagen der Identität

Körper
Der Körper ist das Bindeglied zwischen meinem Ich und der Welt. In ihm finde ich Halt und habe mein Zuhause. Er trägt mich durch mein Dasein. Was auch immer sich um mich herum verändert, mein Körper bleibt derselbe, immer erfahre ich ihn als meinen.

Gefühl
Gefühle, Bedürfnisse, Triebe, Stimmungen erlebe ich immer ich-haft, auch wenn sie wechseln. Ich erlebe die Gefühle und erlebe mich zugleich selbst an ihnen. Ein Gefühl der Freude spiegelt immer meine Freude.

Person sein
Die Person regelt die Offenheit oder die Abgrenzung von der Welt, ob ich mich einlasse oder entgegenstelle, ja sage, wenn ich einverstanden bin -, nein sage, wenn ich etwas als nicht richtig empfinde.
Die Person regelt aber auch die Öffnung oder Abgrenzung nach innen hin, zu dem, was sich in mir tut und regt.
Ich bin als Person durch mein Handeln auch Urheber von Wirkungen, erlebe mich als wirksam und bewirkend.

2.3.2 Dynamik der Selbstwertentfaltung

a) Der Selbstwert entsteht in der **Beziehung zur Welt**

Erfahrung der Werthaftigkeit eigenen Seins durch andere (angenommen sein)
(Es ist leichter für Menschen, zu ihrem Selbstwert zu kommen, die in ihrer Kindheit durch Bezugspersonen sich selbst nahe gebracht wurden.)

b) Jeder braucht andere **Menschen,** die ihn **in seinen wertvollen Möglichkeiten erkennen**. Dann aber hat er seine Möglichkeiten selbst zu verwirklichen und in die Welt zu bringen.
Wer von niemandem **erkannt wurde**, wem niemals sein Wert gezeigt wurde, der muss den Selbstwert allein bergen, und das ist wohl das Schwerste und kostet das halbe Leben.
Erkennen heißt im Hebräischen lieben.

c) Im Laufe der Zeit wächst die Verantwortung des Menschen für die **Bergung des Selbstwertes**. Er muss sich selbst als Wert begreifen und ergreifen.
Das bedeutet auch Auseinandersetzung mit dem äußeren Wertsystem und dem eigenen Wertmaßstab. Je mehr Vertrauen der Mensch in den Wert des Eigenen entwickelt hat, desto weniger abhängig ist er davon, wie ihn andere sehen und bewerten. Ein stabiler Selbstwert ermöglicht es auch, sich mit Fremdbewertung kritisch auseinander zu setzten und das Eigene daran zu überprüfen.
Im Selbstwert, den der Mensch zu ergreifen hat, liegt seine **Freiheit** verborgen. Sich selbst als Wert ergreifen heißt, mit der eigenen Freiheit und Verantwortung in lebendigen Kontakt kommen. Wenn ein Mensch erkennt, dass es ganz wesentlich auf ihn ankommt, wird er sein ganzes existentielles Gewicht in die Waagschalen der Entscheidung und Handlungen setzen, die ihm wertvoll und richtig erscheinen.

Ergänzung Praxisbeispiel Fr. Z.:
In den Gesprächen fiel mir auf, dass Fr. Z. ihre Schwächen ungeniert nannte, ohne aber davon berührt zu sein. Sie wirkte in der Beschreibung ihrer Person distanziert, als ob sie nicht von sich spräche. Die Erziehung ihres ersten Sohnes war ihr eben entgangen, ihre Schwierigkeit, am Tage das zu tun, was sie sich vorgenommen hatte, es entglitt ihr eben alles irgendwie, sie wusste es auch nicht. Sie spürte sich selbst darin nicht, sie wirkte", wie ein Blatt, das vom Wind hin und her bewegt wird, das sie selbst nicht zu fassen bekommt". Sie erkannte ihre eigene Möglichkeit, ins Leben einzugreifen nicht, und wenn ja, dann wich sie auf eine Nebenbühne aus. Lediglich die Festlegung von außen, z.B. eine Diagnose rief ihren Widerstand hervor, nahm aber auch keine (selbst-) bestimmte Richtung an. Die Pflege des Kindes konnte sie wieder nicht ergreifen.

Weicht ein Mensch der Last der Entscheidung aus, liefert er sich nicht nur dem Schicksal aus, sondern setzt sein Leben der größten Gefahr aus, dereinst überhaupt nicht gelebt zu haben. (Frankl, Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, S. 199) Wer sich nicht entscheiden kann, fügt seiner Person die größte Kränkung zu, die zur neurotischen Krankheit führen kann.
Der Mensch, der nicht weiß, was er tun soll, verliert seinen Selbstwert. Tut man nichts, dann tut sich nichts, oder es kommen andere und man wird gelebt. Wer hinter seinen Möglichkeiten zurückbleibt, wird den ständigen Stachel im Selbstwertgefühl nicht los.

Zu c) R. Guardini: ich kann mich selbst nicht erklären, noch mich beweisen, sondern **muss mich annehmen.**
Ohne die Einwilligung in den Wert, der ich selber bin, und ohne den Mut, diesen Wert zu ergreifen und zu begreifen und zu realisieren, ist der Tyrannei der Werte ein fruchtbarer Boden bereitet. Sich selbst als Wert zu ergreifen bedeutet, mit der je eigenen Freiheit und der je eigenen Verantwortung in lebendigem Kontakt zu stehen und die von außen kommenden Werte abzuwägen und ins Verhältnis zu mir zu stellen.

Authentisch leben bedeutet, ich bin mit mir selbst verbunden. Ich nehme mich selbst an. Dem gegenüber steht das identisch sein. Wer sich zu sehr mit Dingen im Außen identifiziert, kann darin hängen bleiben und sich dabei ein Stück verlieren. Weltverantwortung kann nicht an die Stelle der Selbstverantwortung treten und Nächstenliebe kann nicht als Ersatz für Selbstliebe gelebt werden.

Was ein Mensch erlebt hat, gibt ihm seine unverwechselbare Sicht. Die Entscheidungen, die er getroffen hat, haben ihm bestimmte Wege eröffnet. Seinen Beitrag zur Welt wird kein anderer leisten, weil niemand die Welt so sieht wie er.
Sinnvoll und den Selbstwert fördernd wird eine Tat dadurch, dass sie aus gespürter Verbundenheit zu den Menschen und Dingen getan wird.
Zur eigenen Tiefenperson reicht der Mensch heran, indem er Beziehung aufnimmt zu dem, was er empfindet und spürt.
Mich selbst als Wert bergen heißt, ja sagen zu meinem Eigenen, mir Zeit nehmen für das, was mir das Gewissen zeigt, und mir selbst Zuwendung schenken.
Zu sich kommen, innehalten, um sich eine Meinung zu bilden.
Zu sich auch dann stehen, wenn man einen Fehler macht. Ja, das bin ich auch und sich verzeihen können.
Zu sich gut sein, Stolz sein, „zuzwinkern", „das schaffen wir schon".
Sich gegen andere abgrenzen, um das Eigene zu schützen. Nein sagen können.
Der Grund für das nein liegt im Ja zu dem Wert, den ich verwirklichen will.
Sich selbst treu bleiben, „Das bin ich mir jetzt schuldig, dass ich das tue; andernfalls belüge oder verrate ich mich selbst.

d) Jeder Mensch kann seinen Selbstwert aufbauen, fördern, stabilisieren, indem er **das Mögliche tut** und bis an seine Grenzen geht.
Mit dem Mut, dem eigenen Gewissen Raum zu geben und das Gewollte zu tun, wächst der eigene Wert.

Ergänzung zu Beispiel M.:
Indem sie die Verantwortung für sich und ihr Kind übernahm, dabei auch immer absolut an ihre Grenzen gehen musste, (bezüglich Essverhalten, Neuorientierung, Abklopfen tragfähiger Beziehungen, Lebenssicherung, Umzug, innere Stabilisierung) und ihre Aufgabe mit vollem Herzen und Einsatz annahm, gewann sie Selbstvertrauen und mehr Achtung vor sich selbst.
Das befähigte sie, im Wochenbett ihre Mutter mit ihren leeren Versprechungen wegzuschicken und ihr zu sagen, dass sie die Halbherzigkeiten nun endgültig nicht mehr haben will.
Sie wollte das selbst erfahrene Mutterbild hinter sich lassen und ein neues für sich und ihr Kind entwerfen - aus eigener Kraft und eigenem Können.

Sie schrieb folgendes Gedicht über ihr Kind:

Du liegst in meinen Armen
Geborgen
Gibst dich vertrauensvoll
Deinem Schlafe hin

Du schenkst mir noch
Einen halben Blick
Einen tiefen Seufzer
Und dein unbeschreibliches Lächeln

Bevor du ganz
Loslässt
Und weißt,
dass du sicher bist.

Der Mensch, der eigene Möglichkeiten verwirklicht und sogar bis an die Grenzen des ihm Möglichen geht, kann nicht nur vor sich bestehen und sich achten, sondern auch öffentlich vor anderen zu seiner Haltung und seinem Tun stehen. Das bedeutet auch, die Verantwortung für das Versagen zu übernehmen.
Der Mensch stabilisiert seinen Selbstwert, wenn er vor anderen besteht und Achtung, Respekt und Wertschätzung erfährt.
Das Selbst ist der Inbegriff aller Möglichkeiten des Ich. Es ist der Spielraum, in dem das Ich atmet. Im Selbst ist eine Fülle von Möglichkeiten angelegt, die belebt werden wollen. Damit sie geweckt werden können, bedarf es eines Gegenübers. Im Wissen über sich selbst ist der Mensch auf die Welt angewiesen.
Was mir selbst wesentlich ist, das stimmt für mich, und ich muss mich dafür nicht rechtfertigen.
Selbstwertgefühl heißt auch, wenn ich im tiefsten weiß, dass ich noch unverwirklichte Möglichkeiten und Fähigkeiten besitze, die ich in die Welt hinein entfalten kann. Ich weiß, was aus mir werden soll und kann.

2.3.3 Voraussetzungen und Anfechtungen für die Entwicklung des Selbstwertes

Wer in der Kindheit nicht erhielt, was er zur Vorbereitung auf sein Leben gebraucht hätte, muss sich später, von frühen Eindrücken und Prägungen distanzieren, um zu seinem Selbstwert zu finden
Was einem Kind von Bezugspersonen zurückgemeldet wird, welche Selbstbilder durch diese **Rückmeldungen** entstehen, ist für die Entwicklung des Selbst wichtig.
Jede Bezugsperson spiegelt nur bestimmte Persönlichkeitsaspekte wider, die auch mit eigenen Wunsch-Anteilen verbunden sind.
„Nervensäge“, „Papas braves Kind“, „unser (hoch)begabtes Kind“
Es bedarf also vieler verschiedener Rückmeldungen.
Ein afrikanisches Sprichwort heißt: Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf!

Rückmeldungen, die das Wesen einer Person liebevoll widerspiegeln, fördern ihre personale Entwicklung, weil sie sich in diesen Rückmeldungen wieder erkennen und dadurch sich selbst näher kommen kann. Wenn sie ihnen trauen kann, entwickelt sich ihr Grundvertrauen.
Sympathie erfasst Eigenschaften, Liebe erspürt die innere Gestalt des Kindes.
Negative Rückmeldungen bewirken, dass das Kind dem Eigenen nicht mehr trauen kann, oder sein Eigenes nicht mehr empfinden kann.
Die Umwelt kann einem Menschen nie ein ganzes Wesen zurückspiegeln. Rückmeldungen können ihn nur in die Nähe seines Selbst bringen, und er muss sich selbst aufmachen, um ganz zu sich selbst zu kommen.
Mit dem Gewissen hat er auch ein Urwissen über sich selbst, ein Gefühl für sich selbst und seine Möglichkeiten, ein Urwissen über das, was er ist und sein kann.
Da jedem dieses unbewusste Wissen um sich eigen ist, verspüren Menschen, die nicht an sich selbst herankommen und daher nie aus ihrer Mitte heraus handeln können, eine tiefe Sehnsucht danach.

Solche Rückmeldungen, die die Ratsuchenden zu sich selbst führen, sind eine wesentliche Aufgabe in der Schwangerschaftskonfliktberatung.

Jeder hat in seinem Leben Begegnungen, die ihn sich selber nahe bringen. Aber alle Bezugspersonen können ihn nur in die Nähe zu sich selber bringen. Was er daraus macht, das liegt an ihm. *(auch das wissen wir in der Beratung).* Das letzte Stück auf dem Weg zur Selbstwerdung muss er selber gehen. Dann wächst das Vertrauen zu sich selbst.
Selbst-Sein ist Freude und Last zugleich. Die Mühsal der Selbstwerdung kann einem niemand abnehmen, das Selbstsein muss aus eigener Kraft entwickelt werden.

Prognosen sind beliebte Erziehungsmittel, die zu lebenslangen Hypotheken werden
(Wirst immer ein Versager bleiben oder: Du bist ein Genie wie…, wart nur ab, wenn das Leben ernst wird…)
Prognosen haben Macht und Langzeitwirkung, wie Pfeile mit Widerhaken, besonders die verdeckten, atmosphärischen, indirekten und verschlüsselten, die man nicht so leicht herausziehen kann.

Praxisbeispiel:
E . ein Vater, Anfang 30, kam durch eine Paarberatung zu mir. Seine Lebensgefährtin litt darunter, dass er absolut keine Gefühle ausdrücken oder zeigen konnte. Er hatte sie zeitig unter Verschluss gebracht, weil sie ihm mit Drohungen und Prognosen verboten wurden. Ich riet ihm, seiner kleinen Tochter (3 Jahre) bald Märchen vorzulesen, besonders die mit verschlossenen Türen in Schlössern, die oft von Tieren oder Ungeheuern bewacht werden oder verboten sind.
Viele Stunden bewegten sich um das, was er fühlt: Vorfreude, wenn er von den Dienstreisen nach Hause kommt, den Schlüssel unten ins Schloss steckt? Er meinte, hab ich nicht, kenn ich nicht, weiß nicht.
Seine Lebensgefährtin sagte eines Tages: Ich halte das nicht aus in dieser Echolosigkeit, ich gehe! Es kam keine Antwort. Schließlich so was wie: sie wird sich schon wieder einkriegen! Ich fragte ihn, was er empfindet, wenn sie das sagt. Sehr langes Schweigen. Ich fragte vorsichtig weiter...Ziemlich am Ende der Stunde sagte er, das habe ihn an die Grenze gebracht; fast hätte er hoffnungslos zu weinen begonnen. Ich fragte noch mal: „und was war es, was Sie an den Rand brachte?“ Traurigkeit, unendliche Traurigkeit und Einsamkeit! Es war sehr schmerzlich, aber er hatte es deutlich gefühlt und damit die Berührung, den Kontakt zu sich selbst für einen Moment wieder errungen.
Er war auf den Grund seines Empfindens gestoßen. Sein Blick war offen, als er ging.
Zwei Wochen später berichtete er, dass er seiner Lebensgefährtin einen Brief geschrieben habe, in dem er ihr sagte, was sie ihm bedeute. Ein zweiter würde folgen, in dem er ihr sagen wollte, dass er vor einem 2. Kind keine Angst mehr habe.
Sätze seiner Kindheit:
Träum nicht, Dir wird es das Leben schon noch austreiben!
Man fragt nicht, das schafft man alleine….
Darüber redet man nicht…. atmosphärisch stets vorhanden.
Ich schlug ihm vor, solche Sätze aufzuschreiben und rot durchzustreichen oder die Sätze rot mit „falsch“ zu überschreiben.
Neulich berichtete er, fuhr er mit seiner 3 ½ jährigen Tochter im Auto. Da fragte sie von hinten: Papa träumst Du? und er sagte. Ja, ich träume und fahre Auto! Träumst Du auch? fragte er zurück. Ja, sagt die Kleine. Hiermit hatte er sich das Eigene erlaubt und seiner Tochter auch.

Ein Kind braucht, um seine menschlichen Fähigkeiten entfalten zu können, Begegnung, Zuwendung, Akzeptanz seiner Gefühlswelt, Anerkennung seines Bemühens, Wertschätzung seines Tuns, Achtung seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit. Es muss im Rahmen der Möglichkeiten lernen dürfen, dass es frei sein und frei entscheiden kann, dass es Verantwortung zu übernehmen imstande ist.

Eltern kennen die Stärken und Schwächen, Vorzüge und Fehler ihrer Kinder. Doch ist es wichtig für die Entfaltung des Selbstwertes, dass sie ihre Kinder so wie sie sind grundsätzlich bejahen und offen sind für deren wertvolle Möglichkeiten.
Verstehen hilft dem Kind, seinen Selbstwert zu entdecken. Nur ein Kind, das verstanden wird, kann sich selbst in seinem Wertsein erleben. Will man Kinder verstehen, darf man sie nicht beurteilen. Kinder, die sich unverstanden fühlen, erleben keine Geborgenheit und fühlen sich häufig verletzt.

In der Begleitung eines Kindes, in jedem Gespräch ist das Verstehen von großer Bedeutung. Nur ein Kind, das verstanden wird, kann sich selbst in seinem Wertsein erleben.
Dies gilt auch für die Beratung.
Verkümmert der Selbstwert, findet das Kind keine Geborgenheit, kann sich schwerer entfalten und verliert auch die sensible Fähigkeit, Werte gefühlsmäßig zu erfassen.

2.3.4 Grund- und Selbstwertgefühl sind verbunden mit Gelassenheit

Im Gelassensein steckt eine doppelte Bedeutung:

1. Einmal, die Dinge so sein lassen zu können, wie sie sind
2. zum zweiten, loslassen zu können.

1. Der Mensch hat seine Fähigkeiten, Stärken, Schwächen: So ist es!
Er lässt die Beziehungen zu den Menschen und zu den Dingen so sein, wie sie sind. Er verzichtet auf alle Überlegungen, dass alles auch anders sein könnte und lässt alle Illusionen.
Wer sich der Faktizität des So-Seins stellt, stellt fest, wie es ist und kann sich fragen, was er weiterhin braucht oder was sein soll.

Es ist Unsinn
Sagt die Vernunft
Es ist was es ist
Es ist Liebe

Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nicht als Schmerz
Sagt die Angst
Es ist aussichtslos
Sagt die Einsicht
Es ist, was es ist
Sagt die Liebe

Es ist lächerlich
Sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
Sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
Sagt die Erfahrung
Es ist, was es ist
Sagt die Liebe

Erich Fried

2. Leben ist ein einziges Loslassen: Im Atmen, Gehen, Verdauen, Schlafen
Gelassenheit ist immer eine Folge von etwas; man kann sie nicht direkt anstreben. Sie folgt aus dem Sein-Lassen, dem Gewesen-sein-lassen und dem auf-sich-zu kommen-lassen.

Gott gebe mir…
…die Gelassenheit
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
…den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
…und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr

Man muss auch von den Menschen loslassen können, die einen verletzt haben, damit sie keine Gewalt mehr über einen haben.
Man muss auch die Hoffnung loslassen können, von den Eltern das noch einmal zu bekommen, wonach man sich als Kind so sehr gesehnt hat: Verständnis, Liebe, Geborgenheit.
Das Loslassen dieser Hoffnung ist ein schmerzlicher Prozess, der radikal an das Eigene heran - aber auch in die Einsamkeit führt.
Um offen für Neues sein zu können, muss man sich von alten Erfahrungen lösen können.
Worauf ich mich verlassen kann, liegt nicht außerhalb von mir, sondern in mir und reduziert die Angst.
Tillich schrieb im „Mut zum Sein“:

Statt mich anderen überlassen - einlassen!
Dann wird aus Verlassenheit – Gelassenheit

Ich kenne meine Fähigkeiten; wie ich diese in der neuen Situation einsetzten werde, das weiß ich heute noch nicht, das wird mir in der Begegnung mit dem Neuen klar.

2.4 Elemente aller drei Grundmotivationen im Film „chocolat“

Der Film „chocolat“ erzählt in eindrücklicher Weise die Geschichte einer Schokoladenverkäuferin. Sie ist die Tochter einer Shiza-Nomadin, die der Apotheker auf einer Reise zu den Indianern schwängert. Als Nomadentochter reist sie mit dem Nordwind von Ort zu Ort, die Urne ihrer Mutter, den Bund mit dem Nomadentum, mit sich tragend. Sie hat eine kleine Tochter Anuk, die des Umherziehens müde ist und darunter leidet, nirgends Fuß fassen zu können. Auch Anuks Mutter zieht ohne ihren eigenen Willen stets weiter, wenn der Nordwind kommt, ist sie doch auch die Tochter eines sesshaften Apothekers.
Sie versteht es jedoch gut, sich durch Tatkraft, indem sie ihre Chocolaterie schnell ästhetisch herrichtet, am neuen Ort einzurichten und verschafft sich und ihrer Tochter Heimatgefühl. Sie geht furchtlos ans Werk, darin scheint sie geübt. Sie bereitet ihre leckeren Schokoladenrezepte mit sicherer Ruhe zu und strahlt gegenüber den skeptischen Dorfbewohnern Offenheit aus. Gegen Ungerechtigkeiten und falsche Gesetze setzt sie sich heftig zur Wehr. (1.GM)
Der Nomade muss immer wieder wagen, Grenzen zu überschreiten, aber diese Erfahrung ist etwas Heilsames; es ist das Herausgerufen werden aus der Enge. Nur in der Überschreitung dieser Grenze können wir nach Hause kommen.(Funke: Heimat in einer globalisierten Welt).
Die Nomadentochter hat keine Furcht, sämtliche Grenzen und Reglementierungen des rigide geführten Ortes zu überschreiten und steht dafür ein, auch wenn es noch so schwer ist, gegen den Strom zu schwimmen.

Mit Gefühl (2.GM) schenkt sie den Ladenbesuchern Zuwendung, gibt freigiebig von ihren speziellen Schokoladen und verschafft sich durch ihre liebevolle Art Zugang zu den Herzen vieler Bürger. Sie lehrt sie, von der Fülle zu genießen.
Dies weckt den Argwohn und den Hass des rigiden, sich zu Verzicht zwingenden Bürgermeisters, der seinen Ort mit engen, kasteienden Prinzipien, im Griff zu behalten sucht.
Fast hat er es geschafft, die Bürger des Orts auf seine Seite zu ziehen und die Bewohner zu überzeugen, die Schokoladenfrau nicht in ihre Gemeinschaft aufzunehmen.
Die Schokoladenverkäuferin sieht sich besiegt, der Nordwind setzt ein, sie packt ihre Habseligkeiten um weiterzuziehen, gegen den großen Widerstand ihrer unglücklichen Tochter.
Im Durcheinander und Streit des Aufbruchs fällt die Urne der Nomadenmutter zu Boden und verstreut in alle Richtungen. Die Schokoladenfrau ist erlöst, die Überreste des Erbes lassen sich nicht mehr weitertragen, sie darf jetzt das ihr entsprechende, das Eigene tun und am Ort bleiben (3.GM). Der Bann ist gelöst.
In seinem Zorn gegen das Geschäft, das auf alle Bürger anziehend wirkt, zerstört der Bürgermeister das Schaufenster und erliegt selbst dem köstlichen Genuss der Schokoladen. Diese grenzenlose Überschreitung aller seiner Prinzipien befreit ihn von seinem Zwang und seiner Selbstkasteiung, so dass er dann, nachdem er einmal ordentlich „gesündigt" hat, menschliche Züge annimmt (Annahme seiner selbst) und sich dann auch auf die Liebe mit seiner Sekretärin einlassen kann.(3.GM)
Eines Tages landet ein Boot mit Zigeunern, die Schokoladenfrau befreundet sich mit dem Führer des Schiffes an. Ihre Gemeinsamkeit ist es, nicht sesshaft zu sein. Sie kennen beide die Freiheit und Pein zugleich.
Als der Bürgermeister veranlasst, dass das Boot angezündet wird, kann der Zigeuner sagen: Nicht meine Heimat, lediglich die Möglichkeit der Fortbewegung ist mir genommen. Er ist unabhängig. Der Verlust des Bootes kann seiner Person nicht ernstlich etwas anhaben (3.GM).
Die beiden „Heimatlosen" finden sich in dem, was beiden bis dahin fehlte,- eine gemeinsame Beziehung -, die bis dahin bei den Umherziehenden nicht möglich war - (2.GM) und siedeln sich an.
Das Kind Anuk findet Geborgenheit im Lebensraum und in einer Familie (1.GM).

3. Heimat

In der Umfrage nach dem schönsten deutschen Wort rangierte das Wort Heimat auf einem der Spitzenplätze.
Heimat ist ein ebenso schönes wie bisweilen heikles Wort, wenn es aus der Reichsgründung als Synonym für Vaterland und dessen nationale Verteidigung verstanden wird.
Heimat kann für einen Ort stehen, für eine Erinnerung oder auch nur für die Sehnsucht nach Vertrautem.
Heimat ist auch eine Erfahrung, dass ich versorgt bin. Ohne psychosomatisches Versorgtsein kann es kein angenommen sein geben und keine Geborgenheit.
Zur Heimat gehört die Sprache, kraft derer wir kommunizieren und uns nahe kommen.
Heimat heißt, dass man sich alles vertraut macht und dass man sich auskennt.

3.1 Sich vertraut machen

Ein Kind erobert sich seine Umgebung, indem es Schränke ausräumt, sich die Dinge zu eigen macht und sie an sich heranholt, befühlt und zu Nutze macht. Darf es diese Unordnung machen, kann es sich die Welt zu eigen zu machen. Es erobert sich den Raum und sammelt dabei seine Erfahrungen. Viele Menschen haben vor dieser Unordnung Angst, die die Lebendigkeit hervorruft. Es bedeutet Heimat, dieser Lebendigkeit Raum zu geben.

Praxisbeispiel:
Vor Jahren betreute ich ein Heimkind, das von einer krankhaft ängstlichen Mutter viele Stunden am Tag auf dem Hochstuhl festgebunden wurde, damit es im Zimmer keine Unordnung, kein Unheil anrichte. Sie bewohnten eine 3 – Zimmer-Wohnung, von der die Mutter zwei zugeschlossen hielt, damit sie nicht schmutzig und unordentlich wurden durch das Kind.

In den fünfziger Jahren waren die Gehfrei-Gestelle modern, wo man die Kinder zum Laufen lernen hineinsetzte. Heute werden sie zum Glück nicht mehr verwandt, denn ein Kind kann mit einem Gestell um den Leib keine Nähe zu den Dingen aufnehmen. Es kann keine Bodenhaftung und kein Stehvermögen (Standbein, Grundgefühl) entwickeln.

Zu Heimat gehören Freunde. Heimat ist der Erfahrungsbereich für alles Lernen. Heimat ist die Umgebung, in der sich Kinder auskennen, wo sie integriert sind, deren Spielregeln sie kennen und wo sie Handlungsmuster für deren Gestaltung und Beeinflussung einüben. Im Erleben bildet sich Vertrauen und Geborgenheit. In diesem Rahmen des Vertrauten kann man Lebensprozesse und Beziehungen einüben, die man dann in der globalen Welt anwenden und einsetzen kann.

3.2 Heimat ist die Nähe zum Ursprung

Wir empfinden Heimat dort, wo wir Menschen erleben, die ursprünglich leben und arbeiten
Heimat ist dort, wo ich lebendig sein kann. Lebendigkeit fordert heraus. Das Kind, weil es so lebendig und nah am Ursprung ist, ist uns manchmal unbequem und unheimlich. Jedes Gefühl ist lebendig. Nur Lebendiges kann empfinden. Lebendigkeit drückt sich im „ich will“ der Kinder aus. Da wo das Wollen spürbar ist, ist der Ursprung sehr nahe, da ist Gefühl von Heimat.
Es ist daher eine körperliche und psychische Erfahrung eines Kindes, wenn es eigenständig und angenommen sein kann. Da bildet sich Vertrauen und Geborgenheit.

Am stärksten wächst Heimatgefühl in Gemeinschaft. Enge soziale Kontakte bilden eine emotionale Basis, auf der bereits in der Kindheit Erfahrungen mit Kultur und Geschichte der Heimat fußen, der Geschmack von typischen Speisen, die Mundart (nur in der Muttersprache kann ich meine tiefsten Emotionen ausdrücken), Gerüche, Farben und Klänge der Feste und Bräuche, all das schafft über Jahrzehnte Heimatgefühl.
Kinder werden heute von den meisten Eltern sehr früh - zu früh auf das Funktionelle hin erzogen, nicht zu Lebendigkeit, Kreativität, Phantasie und Spiritualität. Kinder sind spirituell veranlagt, aber die spirituelle Welt der Kinder und die materielle Welt der Erwachsenen triften heute auseinander.

3.3 Der Verlust der Nähe

eine unübersehbare Folge des Globalismus, hat die Entwurzelung des Menschen verstärkt.
Die Beseitigung der Entfernung mit Flugzeugen, Fernsehen, Internet, **suggeriert Nähe**, ist aber keine Nähe der Wahrnehmung und Einsicht. Beim Fernsehen fällt die Unmittelbarkeit weg. Es schafft eine sekundäre Nähe, Nähe second hand, wie Funke sagt.
Viel gelobt werden die wissenschaftlichen Sendungen für Kinder, weil die kids dabei doch „gescheit" werden. Aber Lehrer weisen darauf hin, dass die Versuche im Fernsehen alle abgekürzt sind und immer schnell gelingen. Dadurch sind die Kinder im Unterricht ungeduldig und enttäuscht, wenn sich der Erfolg des Experiments der realen Situation des Unterrichts nicht so schnell einstellt. Außerdem waren sie dann nur Zuschauer und nie der Experimentierer selbst. Dinge selbst zu erfahren, bedeutet erleben. Zuschauen hat leblosen Charakter.
Einsame Menschen suchen Kontakt durch das Surfen im Internet, glauben Beziehung zu haben, entfernen sich aber dadurch dem sozialen Umfeld noch mehr und die Angst vor Nähe wird immer größer.
Wenn dörfliche Strukturen und Ordnungen auch auf menschliche Ordnungen übertragen werden, besteht die Gefahr, dass dies zu Ausgliederung und Ausstoßen führt. Andersartigkeit, Krankheit, Behinderung und Schuld führen schnell an die Ordnungsgrenzen oder gar Ausgrenzung. (wie durch den Film chocolat dargestellt).
In Ausnahmesituationen von Leid, Schuld und Tod, die Tragische Trias, wie Frankl sie nennt, reichen herkömmliche Strukturen und Gesetzesordnungen nicht aus, gerade da wäre Nähe so wichtig.

3.4 Heimat bedeutet Wurzeln zu haben

„Das Besondere der Heimat, das was typisch für „uns" ist, wird dann deutlich, wenn man sie verlässt und sich mit dem Fremden, dem Unbekannten konfrontiert. Gerade für Kinder ist die Voraussetzung für dieses Hinausgehen aber Geborgenheit, Urvertrauen, sichere Bindung – also eine relative Sicherheit darüber, dass die Heimat noch da ist, wenn ich „heimkomme", dann auch noch so ist, wie ich sie verlassen habe." (Beate Mitzscherlich, Heimat in einer globalisierten Welt S. 99)
Die Beziehung zur Heimat wird jedoch zunächst durch Trennung aktiviert. Dann haben wir Heimweh. Heimat weckt Emotionen.
„Gott spricht zu Abraham: Mach dich auf aus deinem Vaterhaus, aus allen Bindungen – ob das Globalismus oder Heimat oder Theologie, berliner Denken oder anderes Denken, was auch immer ist, spielt keine Rolle – mach dich auf. Wir müssen immer den jeweiligen Rahmen des Denkens oder Fühlens überschreiten." (Funke, Grenzen überschreiten in Heimat in einer globalisierten Welt S. 179)

Zur Heimat gehört es jedoch nicht nur verstanden, sondern auch in Frage gestellt zu werden. Wenn ich mit meinem Denken und Fühlen heraus gewachsen bin aus den heimischen Gepflogenheiten, muss ich halt gehen.
„Wenn ich mich nie in die eigene Freiheit hinein entwickeln kann, kann ich auch nie die Erfahrung machen, trotzdem angenommen zu sein" (Funke 2001 S. 2 Heimat in einer globalisierten Welt)

Jedes **Loslösen und Verlassen des Gewohnten** und Vertrauten macht Angst und braucht Stehvermögen. Aber jede Angst birgt potentiell Hoffnung.
„Jeder von uns weiß, dass das mit Angst zu tun hat und dass das Überwindung kostet, aber nur durch die **Überschreitung dieser Grenzen**, die sowohl in der globalen, als auch in der heimatlichen Welt vorhanden ist, können wir nach Hause kommen."(Funke, Heimat in einer globalisierten Welt S. 180)
„Der Nomade muss sich auf etwas ganz anderes verlassen, er muss immer wieder Grenzen überschreiten - ist die Weide abgegrast, muss er weiter ziehen. Er muss die alltäglichen Gesetzmäßigkeiten überschreiten, aber gerade dieses ist etwas Heilsames, es ist auch Gnade, das unverdiente Herausgerufen werden aus der Enge. Es kann auch Befreiung sein, selbst wenn das Herausgehen gegen alle Widerstände der Schwerkraft möglich gemacht werden muss - wenn wir in „die Wüste" gehen. Vielleicht ist die Kargheit auch die neue Form oder die neue Fremde, die wir brauchen, um in der globalisierten Welt zu Hause sein zu können.

3.5 Ist Heimat heute noch an Orte gebunden?

Die Ackerbauern verlassen sich auf die Gesetzmäßigkeiten und Regelmäßigkeiten der Jahreszeiten, der Mondphasen, der Regenzeiten, von Tag und Nacht, Ebbe und Flut.
Die Nomaden bauen nicht auf das Land, aufgrund des Zyklischen in der Natur, sondern sie bauen darauf, dass Gott mitgeht und das ist immer ein Schritt ins Unbekannte"(Funke sinngemäß)
Bei den Trappisten war es üblich, dass der Abt am Abend vorher die Liste der Mönche nannte, die am nächsten Morgen als Trupp zu einer Klosterneugründung aufbrechen sollten.
Das mag ein extremes Beispiel für Einübung von innerer Freiheit sein, kann aber als inspirierender Beitrag zur Frage dienen, wo ein heutiger mobiler Mensch im Zeitalter der Globalisierung sein Zuhause (Geborgenheit) finden könne.

- er wird es fertig bringen müssen, fixe Orte loszulassen,
- wird genug eigene Substanz mitbringen müssen, um „bei sich selbst wohnen" zu können
- und er wird da, wo er ist, zu intensiver Beziehung fähig sein müssen

„Wenn man nicht will, so sagt Beate Mitzscherlich, dass die in dieser Welt aufwachsenden Kinder zerbrechen, wird es notwendig sein, ihnen von Anfang an beizubringen, dass Heimat nichts Sicheres, aber etwas Erreichbares ist. Ihnen das Vertrauen zu vermitteln, dass sie selbst etwas dafür tun können, um sich in der Fremde zu beheimaten und Umgebungen so verändern zu können, dass sie sich darin aufgehoben fühlen. Es ist wichtig, sie den Wert von Beziehungen, von Gemeinschaft und von eingebetteten Kulturen erfahren zu lassen und ihnen gleichzeitig beizubringen, dass sie selbst Beziehungen pflegen, Gemeinschaft aufrechterhalten und Kultur weiterentwickeln müssen." ….
Ernst Bloch schreibt: „Die wirkliche Genesis beginnt erst anzufangen, wenn Gesellschaft und Dasein *radikal (radix, die Wurzel)* werden, das heißt, sich an der *Wurzel* fassen.
Die Wurzel der Geschichte ist der arbeitende, schaffende, die Gegebenheiten umbildende und überholende Mensch."
Er ist es, der Heimat schafft, wenn er sich erfasst und das Seine ohne Entäußerung und ohne Entfremdung in realer Demokratie begründet.

3.6 „Heimat hat zu tun mit Handeln,

und zwar mit eigenem Handeln" (Jörg Knoll, „zur Welt und zu sich selber kommen" in Heimat in einer globalisierten Welt)
„Sich selbst wahrnehmen und die gemeinsame Situation, ist so etwas wie eine Beheimatungsqualität."

Vielleicht ist es eine Utopie, so schreibt B. Mitscherlich, dass sich die von einzelnen erarbeiteten Heimaten schließlich auch weltweit verbinden lassen, sich gegenseitig respektieren und mit den natürlichen Ressourcen pfleglicher umgehen und Kulturen sich gegenseitig bereichern. Umgebungen in Bezug auf ihre Heimatlichkeit, d.h. in wieweit sie menschlichen Bedürfnissen entsprechen, zu prüfen und sie daraufhin zu verändern, ist die erste Voraussetzung dafür. Vielleicht entsteht etwas Neues, das heimatlicher, bezogener und verbindlicher ist, als unsere gegenwärtige Welt. Heimat wird damit zu einem Ort der Utopie, die Richtung und Energie für die Beheimatung in der Welt der Gegenwart gibt.(B. Mitscherlich, Heimat in einer globalisierten Welt S. 108)
„Es geht um den Umbau der Welt zur Heimat, ein Ort, der allen in der Kindheit scheint und worin noch niemand war".(Ernst Bloch "Das Prinzip Hoffnung")

3.7 An der Sehnsucht nach Heimat festzuhalten,

bedeutet, mitten in der Fremde Heimat zu stiften, einen Raum zu schaffen, in dem Menschen sich zu Hause fühlen. Wo Liebe ist, dort entsteht Heimat.

Es gibt viele Gründe, sich im wiedervereinten Deutschland unbeheimatet zu fühlen. Eine Untersuchung am Lehrstuhl **Ost-West** - Begegnungsseminar von Jörg Knoll hatte folgende Aussage:
„Ein wichtiges Ergebnis, so Jörg Knoll, im Blick auf Personen aus den neuen Bundesländern waren Aussagen etwa in die Richtung, dass sie nur noch mit Mühe und zum Teil gar nicht mehr Heimat empfanden, obwohl sie noch an dem Ort sind wie vor der Wende und noch in einem Großteil ihrer sozialen Bezüge und sogar noch im beruflichen Umfeld. Nicht, dass sie in der Fremde leben, aber eben auch nicht in der Heimat - wie eine Art Exil im eigenen Land" (Jörg Knoll sinngemäß)
Hierin bestand die Herausforderung unserer Beratungsstelle, einen Ort der Heimat und des Vertrauens zu schaffen, da wo Menschen sie verloren haben.

„Solche Zustände werden angesichts der weltweiten Veränderungen zunehmen, und zwar bei anderen Menschen und uns selbst. Es gibt Ereignisse, Entwicklungen, die uns auf den Gedanken bringen, dass dies nicht mehr unsere Heimat sei…" Dies ist oft auch von jungen Menschen zu hören, dass die Bürokratie, das Bildungswesen das Gesundheits- und Wirtschaftswesen immer undurchschaubarer, verworrener werden und dem Menschen nicht mehr entsprechen, schon gar nicht gerecht werden und die Menschen selbst trotz aller Events immer in sich gekehrter und egoistischer werden und nicht mehr in der Lage sind, Gemeinschaft zu stiften.

Heimat hat eine Chance wenn das Gefühl entsteht:
„Hier kann ich ausdrücken, was mich bewegt, weil ein anderer es ernst nimmt
hier kann ich etwas bewirken, weil ein anderer es zulässt
hier kann ich gestalten, weil ich den Möglichkeitsraum bekomme
dann kommen Menschen zur Welt und zu sich selbst."

3.8 Verlorene Heimat

Dargestellt im E.T.A. Hoffmann-Garten im Jüdischen Museum Berlin-Kreuzberg:
Die ausgegrenzten Menschen im 3. Reich erfuhren Heimatverlust als Elend im ursprünglichsten Sinne. Selbst wenn sie mit knapper Not überlebten, verloren sie durch die Emigration nicht nur einen Ort, sondern auch die Menschen, denen sie sich zugehörig fühlten (oder von denen sie plötzlich nicht mehr erkannt oder ablehnt wurden) und jede Vertrautheit und Verbundenheit, moralisch enttäuscht in ihrem Glauben an ihre Mitmenschen.

Im Garten des Exils des Jüdischen Museums, mit dem Beinamen E.T.A.- Hoffmann-Garten, wird dem Besucher sehr eindrücklich das Gefühl der Emigration, des Verlustes an Heimat fühlbar gemacht. Das Pflaster ist uneben, abfallend nach allen Seiten, man findet keinen sicheren Tritt. Ringsherum tun sich Wände auf, man irrt wie in einem Labyrinth umher, ein Blick zwischen den Steinwänden hindurch zur Stadt lässt einen gewahr werden, dass alle Wände schief und aus der Richtung sind. Stürzende Linien vermitteln das Gefühl von Seekrankheit. Nichts ist mehr am alten Platz, alles ver-rückt, nichts ist da, was Halt oder Grund gibt. Das Gefühl der Orientierungslosigkeit, des Ungeborgenseins, der Entwurzelung ist komplett. Die Straßen oder Zwischenräume zwischen den aufragenden Wänden sind so schmal, sie lassen kaum Begegnung zu, schon ist die nächste Wand da. Man ist allein mit seinem Problem.

4. Bindung - Voraussetzung für Geborgenheit

Geborgenheit ohne Bindung ist nicht möglich. Geborgenheit ist kein „romantischer", unkonkreter oder gefühlsmäßiger Begriff. Da, wo Bindung und Geborgenheit nicht gelungen ist, fehlt die Basis für das in die Welt hinein gehen.
Daher soll hier ein Kapitel der Bindungsfähigkeit, der Bindungssuche und Bindungsnotwendigkeit gewidmet werden.

Wenn Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln
Wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel
(chinesisches Sprichwort)

Damit ist das Wesentliche gesagt, denn es drückt die Entwicklung von der Bindung zur Autonomie in wunderbarer Weise aus.
Bindung ist ein sich aufbauender Prozess mindestens zwischen zwei Menschen, der auf verschiedenen Ebenen wirksam ist: durch Geruch und Hautsinnesreize, in akustischen Qualitäten der Stimmen, in visuellen Mustern, schließlich in der Interaktion durch eine spezifische verbale Kommunikation zwischen den Bindungspartnern.

4.1 Bindungstheorie

Die Bindungstheorie wurde erstmals von John Bowlby formuliert, der als Psychiater und Psychoanalytiker in den 60iger Jahren in London lebte. Diese Theorie besagt, dass ein Säugling bei seiner Geburt eine angeborene Motivation mitbringt, sich an einen Menschen zu binden, der für ihn zum sicheren emotionalen Hafen wird.
Wann immer der Säugling Angst erlebt, etwa durch Trennung von seiner Bindungsperson, werden seine Bindungsbedürfnisse aktiviert und er sucht aktiv die Nähe und den Körperkontakt zu seiner Bindungsperson. Körperkontakt beruhigt auf vorzügliche Weise das aktivierte Bindungssystem eines Menschen. (Bowlby1975; Brisch,1999)
Alle Menschen können potentiell für einen kleinen Säugling zur Bindungsperson werden.
Bowlby stellte 1976 fest, dass im ersten Lebensjahr die emotionale Bindung zur Mutter aufgebaut wird und „Störungen des Bindungsaufbaus charakteristische Auswirkungen auf das Kind haben".
Bowlbys Bindungstheorie und die empirischen Forschungen von Mary Ainsworth, 1974, haben die Bedeutung der Emotionalität für die menschliche Entwicklung gezeigt. Demnach braucht das Kind zum Überleben emotionale Bindung.
Untersucht wurden Kinder, die nur ungenügend betreut wurden und einen Mangel an Geborgenheit und Zuwendung aufwiesen. Diese Kinder litten nicht nur an Krankheiten, sondern waren vor allem in

ihrer psychischen Entwicklung beeinträchtigt. Sie fingen später an zu greifen, zu laufen, zu sprechen, hatten Kontaktschwierigkeiten und depressive Züge. Remo H. Largo, Autor und Professor für Kinderheilkunde, erklärt, dass wir Geborgenheit und Zuwendung dann erleben, wenn unsere körperlichen Bedürfnisse befriedigt werden, und vertraute Menschen ein Gefühl von Nähe geben und ein Gefühl des Angenommenseins vermitteln.

Dieses motivationale System „Bindung“ steht mit einem anderen motivationalen System, dem Erkundungssystem, in einem engen Wechselkontakt.
Beide Systeme stehen wie auf einer Wippe zueinander in Bezug. Wenn etwa das Bindungsbedürfnis aktiviert ist, weil das Kind in einer pädagogischen Einrichtung Angst hat, kann es sich schwer frei bewegen und seine Umgebung erkunden.
Umgekehrt, wenn sich in einem Kind ein Gefühl von Bindungssicherheit ausbreitet, weil die Angst sozusagen durch die Nähe zur Bindungsperson gedämpft wird und Beruhigung entsteht, kann Lernen besonders gut stattfinden. Dann ist der Säugling oder ein Kind in der Lage, die Welt zu erkunden, in dem es sich von seinem Explorations- und Neugierverhalten leiten lässt. Mit einem Gefühl von Bindungssicherheit kann sich das Kind wegbewegen, weit weggehen und das Leben in seinen verschiedensten Varianten erkunden.

4.2 Entwicklung von Bindungssicherheit

Feinfühliges Interaktionsverhalten, etwa der Mutter, des Vaters oder einer Pädagogin, eines Pädagogen, fördert die Entwicklung einer sicheren Bindung.
Werden die Bedürfnisse des Säuglings in dieser von Ainsworth (1977) geforderten feinfühligen Art und Weise von der Bezugsperson beantwortet (erkennen und berücksichtigen), so besteht eine große Wahrscheinlichkeit, dass der Säugling zu dieser Person im Laufe des ersten Lebensjahres eine sichere Bindung entwickelt.
Das Kind entwickelt das Gefühl, dass es stets zu dem „sicheren Hafen“ zurückkehren kann, wenn Bedrohung oder Gefahr erkennbar ist; dann spendet dieser „sichere Hafen“ Trost, Schutz und Geborgenheit.
Säuglinge senden von Geburt an vielfältige Signale aus, die ihre Bedürfnisse nach Nahrung, Schlaf, Anregung, Streicheln, miteinander spielen durch Lautbildungen und Blicke usw. zum Ausdruck bringen. Alle diese vielfältigen Signale müssen wahrgenommen und richtig gedeutet werden. Je mehr und besser dies einer Bezugsperson gelingt, desto intensiver entwickelt sich die Bindung.
In der Anfangszeit ist es wichtig, die Signale des Säuglings prompt zu beantworten, damit keine Frustration entsteht und der Säugling sich liebevoll betreut fühlt und sicher weiß, dass er nicht vernachlässigt wird.
Das Gefühl von Geborgenheit und Zuwendung wird beim Baby in erster Linie durch Körperkontakt, Streicheln und Körperwärme sowie die Verfügbarkeit der Bezugsperson, wenn ein Kind nach Zuwendung und Schutz verlangt, vermittelt. Mit regelmäßigem Füttern und Pflegen ist es nicht getan. Ein Baby braucht vor allem die Nähe zu vertrauten Menschen und das Gefühl, nicht allein zu sein. Wenn ein Baby schreit, will es ein Bedürfnis befriedigt haben. Welches das ist, ist zunächst gar nicht so einfach herauszufinden. „Nähe und Geborgenheit in den ersten Lebensjahren bedeuten vor allem Augen - und Körperkontakt. Das Gefühl, gehalten, gestreichelt und berührt und geschaukelt, getröstet zu werden; die Nähe vermittelt dem Säugling Sicherheit und Geborgenheit. Diese fundamentalen Empfindungen sind grundlegend für die körperliche und seelische Entwicklung des Babys.“ (Müller-Budzinski 2002 S. 1)
„Ashley Montagnu berichtet in seinem Buch „Körperkontakt“, dass diejenigen, die regelmäßig gestreichelt wurden, weniger häufig schrien, aktiver waren und noch Monate später eine gesündere Wachstums- und Bewegungsentwicklung zeigten als die Babys, die nur selten berührt wurden. Die

Haut ist nach Asley Montagnu das erste Kommunikationsmedium des Babys. Und jede Berührung ist Nahrung für sein Nervensystem. Hautstimulationen, wie beispielsweise bei der Babymassage nach Leboyer sind daher eine wertvolle Kontaktaufnahme zu dem Baby." (Müller-Budzinski 2002 S. 2)

Babys fühlen sich auch „durch einfühlsames Verbalisieren von Gefühlszuständen verstanden. Dies wiederum stärkt und stabilisiert die Bindung. Das Kind muss nicht schon die Worte vom inhaltlichen (semantischen) Sinn her gesehen verstehen, sondern es reagiert vielmehr auf die nonverbalen Komponenten der Sprache: Tonfall, Melodie, Rhythmus, Lautstärke, Wärme der Stimme usw." Wenn der Erwachsene die inneren und äußeren Zustände des Säuglings erfasst und zurückspiegelt, gibt er dem Kind das Gefühl verstanden zu werden und geborgen zu sein. Neben dem Dialog ist der Blickkontakt von großer Bedeutung.
(Beim Stillen, das Kind sollte außerdem in den ersten Monaten im Kinderwagen zur Mutter gewandt sitzen, nicht nach vorne).

Augenkontakt

„So dir im Auge wunderbar
Sah ich mich selbst entstehen"

Hebbel

Wenn das Kind sich von der Mutter wegbewegt, oder Angst bekommt, hilft ihm dann ein Blick zurück zur Mutter („zum sicheren Hafen"), um seine Erkundung angstfrei fortsetzten zu können.
Die Bindungstheorie geht davon aus, dass der Mensch eine angeborene Neigung hat, unter Stress die Nähe einer vertrauten Person zu suchen. Je sicherer er sich der vertrauten Bezugsperson ist, desto sicherer kann er sowohl die Umwelt explorieren als auch Trennungen tolerieren.
Obgleich alle Untersuchungen über das Grundbedürfnis Geborgenheit anders lauten, besteht wohl Übereinstimmung darüber, dass emotionale Wärme und Geborgenheit die grundlegendsten und frühesten menschlichen Bedürfnisse sind und sich durch sichere Bindung an die Bezugsperson entwickeln.
Eugen Drewermann sagt: „Kein Mensch betritt diese Welt ohne die bange Frage, ob und wie weit er in der Liebe eines anderen Menschen geborgen sein kann. Und solange sich diese Frage nicht beruhigt, wird er es nicht wagen, in die Welt zu treten." (Funke, S. 1 Sehnsucht nach Geborgenheit)
Damit ist schon gesagt, dass sich der Mensch ohne Geborgenheitsgefühl nicht in die Welt hinein entfalten kann.
Geborgenheit, ontologisch gesehen, ist immer schon da. Das zugrundeliegende präreflexive Phänomen Geborgenheit muss psychologisch geborgen werden in der Liebe einer nahen Bezugsperson, damit der Keim der Geborgenheit aufgehen, sich entfalten kann im Dasein. Durch ungünstige Umstände kann sich der Säugling seinen Vorschuss an Geborgenheit nicht bergen, er entwickelt sich zurück. Daher sagt Drewermann, dass der Mensch sich danach sehnt, dass die Welt seinem eigentlichen Vorschuss nach entspricht. Doch es besitzt gewisse Schutzfaktoren. Im Schlaf ist das Kind „in seiner eigenen Welt" und geschützt vor äußeren Einflüssen wie Ablehnung, vor Angst z.B. Kinder haben ein inneres Wissen, wie sie sich schützen können, wenn ihre Umgebung ihren Bedürfnissen nicht entspricht.
Wie wichtig gerade Körperkontakt ist, zeigen Untersuchungen an Frühgeborenen." (Müller-Budzinski S. 1) Säuglinge, die ausschließlich äußerlich versorgt wurden, ohne emotionale Zuwendung, sind gestorben. Nicht die funktionelle Versorgung allein nährt das Kind, es geht ebenso um emotionale Nahrung für das Gemüt.
Psychische Störungen der Bindungsperson können dies jedoch verhindern, vor allem wenn statt Feinfühligkeit eine Insensitivität vorherrscht, statt Akzeptanz eine Zurückweisung, statt Kooperation ein Ignorieren des Kindes.

Ein trauriger Fall aus der Praxis:
Eines Tages erfuhr ich durch einen Anruf bei einer Klientin, die ich einmal wegen finanzieller Mittel beraten hatte, dass ihr 7 Monate alter Säugling am „plötzlichen Kindstod" gestorben war. Durch Nachfrage erfuhr ich, dass das junge Ehepaar „viel Stress" hatte und sich viel und lautstark gestritten hat. Das Baby schrie sehr viel, aber „sie wollten es doch nicht verwöhnen und dauernd hochnehmen". Die Großmutter holte das Baby wegen der Streitigkeiten zu sich, ließ das Kind aber ebenfalls schreien, „um es nicht zu verwöhnen". Als das Kind nach langer Zeit aufhörte zu schreien, ging sie zum Bettchen und fand es tot.
Hilfsangebote waren von der Familie nicht angenommen worden. In diesem schrecklichen Fall kann man sicher von einer durch Generationen gehenden Traumatisierung sprechen.
Die 26jährige Frau gebar wieder ein Kind, das vierte. Als dies mit Mangelerscheinungen und Spuren von Misshandlung in Krankenhaus eingeliefert wurde, wurde das Jugendamt durch die Ermittlungen der Kriminalpolizei tätig, woraufhin das Kind aus der Familie genommen wurde.

Bindungsgefühle stellen die Basis der seelischen Struktur dar. Bindungsgefühle sind Angst, Wut Trauer, Schmerz, Schuld, Scham, Liebe, Freude, Mitgefühl, Stolz, Hoffnung, Optimismus.
Die Macht der frühen Bindung lässt den Menschen ein Leben lang nicht los. Bindung wirkt fort und zeigt sich in den entsprechenden Bindungsgefühlen der Kindheit.

4.3 Bindungsverhalten, Grundlagen, Diagnostik und Konsequenzen

Hierbei stütze ich mich im Wesentlichen auf die Untersuchungen und Veröffentlichungen (1999 und 2003)) von Karl-Heinz Brisch, dem Kinderarzt, Psychotherapeuten und Psychotraumatologen. Er ist Leiter der Kinder-Abteilung für Psychosomatik in München.

4.3.1 Zeichen für sicheres Bindungsverhalten

„Ein Kind mit sicherem Bindungsverhalten, zeigt Kummer, wenn die Mutter den Raum verlässt, es unterbricht sein Spiel und sucht aktiv nach ihr. Es lässt sich trösten, wenn sie zurück kommt und begrüßt sie freudig. Nach kurzer Zeit kann es wieder weiter spielen.

Merkmale für sicheres Bindungsverhalten:

a. Die offene Kommunikation von Gefühlen, speziell auch der negativen Gefühle
b. durch Zuversicht in die Bindungsperson, auch wenn sie Fehler macht
c. eine ausgewogene Balance zwischen Explorations- und Bindungsverhalten
d. durch die Fähigkeit ‚Gewinn aus der Bindungsperson zu ziehen, z.B. durch sie zu lernen, sie um Hilfe zu bitten

Mütter wie Väter sprechen mit ihren Säuglingen so, dass sie die Affektzustände des Säuglings benennen. Die Mutter sagt etwa: „hast Du solchen Hunger, oh, hast du dich erschreckt, jetzt bist du aber wütend, tut dir das so weh! „
Es geht darum, das Kind aus seiner Sicht interpretieren zu können und sich von eigenen Gefühlen distanzieren zu können (Müdigkeit, 3x aufstehen in der Nacht).
Es handelt sich um Einfühlung in die inneren Vorgänge des anderen, bei der es zu Spiegelung und Modifizierung von Affekten kommt.
Ein sicher gebundenes Kind wird seine spezifische Bindungsperson - Vater/Mutter- bei Bedrohung und Gefahr als „sicheren" Hort und mit der Erwartung von Schutz und Geborgenheit aufsuchen.

Sicher gebundene Kinder können im Spiel Rollen erproben, Grenzen überschreiten und neue Erfahrungen sammeln. Vielleicht ist das Spiel überhaupt eine Lebensform, die dazu beiträgt, sich in sich selbst geborgen zu fühlen. Spielen befriedigt, wirkt ausgleichend, erhöht die innere Ruhe und Gelassenheit, es ist frei von den Sorgen des Alltags und deshalb befreiend für das eigene Selbst.
Ein in sein Spiel versunkenes Kind, das abgehoben von den Einwirkungen der sonstigen Welt – sich selbst mit seinen Spielgegenständen beschäftigt und so seine eigene Spielwirklichkeit gestaltet, kann sich in sich selbst und mit seinem Spiel geborgen fühlen. Auch ein „glückselig" schlafendes Kind strahlt Selbstgeborgenheit aus. Es ist unbeeinträchtigt (wenn nötig) von schädigenden Einflüssen. Es scheint, dass nichts ihm anhaben kann. Innere Ruhe wird äußerlich sichtbar.
Ein weiterer Schritt zur Selbstgeborgenheit ist die aktive Selbstverwirklichung bzw. Selbstwirksamkeit.
Der Säugling macht Bindungserfahrungen, in denen die Art und Weise der Interaktion zwischen ihm und seinen Beziehungspersonen gespeichert ist. Es bildet daraus Erwartungen hinsichtlich des Charakters der Interaktionen mit den jeweiligen Beziehungspersonen.(Modelle) Aus diesen Erwartungen bilden sich Strategien des Umgangs mit anderen Menschen heraus.(implizite Gefühlsregeln nach Dornes)
Dies sind Hoffnungen und Ängste, die später für die Bewältigung von schwierigen Situationen eine große Rolle spielen.
Die Grundstimmung ist ein Vertrauen in den anderen bzw. an einen guten Ausgang des Geschehens.

Beispiel:
P. ist jetzt fast 2 Jahre alt. Er sieht wohl aus, isst gut, nur beim Einschlafen ist es etwas schwierig. Aber er schläft gut durch. Er ist ein ausgeglichenes Kind, das seine Bedürfnisse gut zum Ausdruck bringt, ohne quengelig, fordernd oder klammernd zu sein. Seine Mutter kann sich für kurze Zeit nach Ankündigung von ihm entfernen, ohne dass er beunruhigt reagiert. Er kann in phantasievollem Spiel lange an einer Sache verweilen und erzählt, was er gerade tut. Er ist sehr geschickt beim Bauen, Aufeinandersetzen und Zusammenfügen, und benennt alle Teile. Spielangebote von außen nimmt er an und nimmt dabei Kontakt auf, während er ab und zu nach der Mutter schaut.
Seine Mutter weiß, wie viel Mangel sie in ihrer Kindheit gelitten hat, kann relativ gut das Eigene vom Erleben des Kindes trennen und kann daraus ein Feingefühl entwickeln, was ihr Kind braucht. Nach wie vor hat sie Phasen großer Traurigkeit und Einsamkeit, kann sich aber in den schwierigen Zeiten beraterische bzw. therapeutische Hilfe holen und diese umsetzen.

4.3.2 Unsicher - vermeidende Bindung

Wird die Bezugsperson eher mit Zurückweisung auf die Bindungsbedürfnisse des Kindes reagieren, so besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass der Säugling sich an diese Person mit einer unsicher vermeidenden Bindungshaltung anbindet. Ein unsicher-vermeidend gebundenes Kind wird in Notsituationen eher die Bindungsperson ignorieren oder nur wenig von seinen Bindungsbedürfnissen äußern. Es hat eine Anpassung an die Verhaltensbereitschaften seiner Bindungsperson gefunden, d.h. Wünsche nach Nähe werden von ihm erst gar nicht so intensiv geäußert.
Dies führt aber zu einer erhöhten inneren und physiologischen Stressbelastung des Säuglings, die an erhöhten Cortisolwerten gemessen werden kann. Bindungsvermeidende Kinder verhalten sich eher „cool" in Angst machenden Situationen. Sie sind sehr beliebte Prototypen und viele Mütter wünschen sich solche Kinder, weil man sie schnell mal bei der einen und anderen Betreuungsperson unterbringen kann und sie problemlos „parken" kann. Sie weinen nicht, rufen, protestieren nicht. Und bei der Rückkehr verhalten sie sich vermeidend bis ablehnend, indem sie weglaufen, nicht begrüßen und ignorieren.

Das Kind macht die unglückliche Erfahrung, dass die Signale von - zu viel Nähe wünschen - in Momenten der Bedrohung und Verunsicherung nicht mit Nähe, Schutz und Geborgenheit beantwortet werden. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie durch ihre Wünsche bei der Bezugsperson Stress verursachen und dadurch selbst noch mehr Stress bekommen. Diese Kinder verhalten sich dann als brave, angepasste Kinder, um die „Harmonie" aufrecht zu erhalten.
Wenn die Bezugsperson die Signale des Kindes dauerhaft nicht richtig versteht oder darauf nicht adäquat reagiert, weil sie sich z.B. überlastet fühlt, Zeitdruck hat, das Gespür für eigene Unwohlgefühle nicht entwickeln konnte, entwickelt das Kind eine abwartende, eher misstrauische Grundstimmung mit dem Gefühl funktionieren zu müssen. So lernen sie auch nicht gut, ihre Gefühle wahrzunehmen.

Praxisbeispiel für Unsicher-vermeidende Bindung: (vermutlicher Traumahintergrund):
K. besuchte ein paar Mal die Eltern-Kind-Gruppe. Die Mutter hatte vornehmlich äußerlich- pragmatische Fragen. Mit dem Kind ging sie „unkompliziert" um und die 8 Monate alte Tochter verhielt sich auf den ersten Blick unauffällig unkompliziert, bewegte sich auf der Matte auf die anderen Kinder zu, verlangte wenig nach der Mutter.
Eines Tages war die Mutter sehr in Aufregung, weil ihre Tochter sich „dauernd übergeben würde, wenn sie nur das Zimmer verließ.
Und dies machte ihr daher große Sorge, weil sie das Kind nun in die Kita eingewöhnen müsse, da sie wieder arbeiten gehen würde. Sie sah die Kita-Unterbringung gefährdet.
Bei einem Einzelberatungstermin versuchte ich sie zu gewinnen, noch einige Zeit zu Hause zu bleiben, zumindest noch während der Zeit des Fremdelns.
Ich versuchte ihr nahe zu bringen, dass das Kind ihr zeige, dass es die Mutter noch braucht. Daraufhin sagte sie mir, dass das Kind sie von Anfang an nicht sehr gebraucht habe, ihre Tochter sei eben kein Kuschelkind. Sie fand das schade aber unabänderlich. Sie habe das Kind früh abgestillt, da das Kind nie gerne bei ihr gekuschelt und getrunken hätte.
Außerdem berichtete sie, dass das Erbrechen in der Familie läge, das sei bei ihr auch so gewesen.
Mein Versuch, sie zu sensibilisieren für den Zusammenhang ihrer eigenen Kindheitserlebnisse und dem Verhalten ihrer Tochter ist zu diesem Zeitpunkt nicht gelungen, da die Kita-Eingewöhnungszeit begann und sie daher nicht mehr kam.
Innerhalb des Gruppentreffens nahm ich die Kleine öfter auf den Arm und habe gesungen, während die Mutter zur Toilette ging. Obwohl mich K. immer eindringlich warnte, dass ich von oben bis unten bespuckt sein würde, sobald sie zur Türe hinaus wäre, nahm das Kind das „fremde Bindungsangebot problemlos" an.
Kam die Mutter wieder, zeigte das Kind keine bemerkenswerte Reaktion, weder weinte es, noch freute es sich, die Mutter wieder zu sehen.

Unter dem inneren Druck: „Es muss doch funktionieren, der Arbeitsbeginn und die Kita- Eingewöhnung, konnte sich die Mutter zu diesem Zeitpunkt noch nicht öffnen, die Not ihres Kindes wahrzunehmen. Sie hatte dasselbe als Kind erlebt, Häufig hört man noch den Nachsatz: Es hat mir doch auch nicht geschadet! Sie konnte zwischen ihrem Verhalten und den auffälligen Verhaltensweisen ihres Kindes keine Beziehung herstellen.

Das Spüren der eigenen Gefühle ist die Voraussetzung für das Erspüren können der kindlichen Bedürfnisse. Das Einfühlungsvermögen für das Kind, der Perspektivwechsel in die Lage des Kindes ist schwer möglich, wenn der eigene Schmerz noch nicht erkannt wurde. Dies erfordert oft einen langen schwierigen Weg.

„Von Kindesseite kann es im ersten Lebensjahr kein Zuviel an Wärme und Geborgenheit geben, wenn ein Kind nicht darin festgehalten wird, so dass seine Sättigungssignale von der Mutter missachtet wer-

den.“ (CIP Medien 2002 Geborgenheit 3.htm) Durch sensible Wahrnehmung der Äußerungen des Säuglings spürt die Mutter, dass das Kind sich genug geholt hat und sich anderem zuwenden möchte. „Manche Mütter respektieren das Signal bzw. die momentane Botschaft ihres Kindes nicht: „Ich bin satt, ich brauch nichts mehr von dir!“. Sei es aus dem Grund, weil sie eigene Geborgenheitsbedürfnisse mit Hilfe des Kindes befriedigen wollen, sei es, dass sie das Kind emotional missbrauchen, sei es, dass sie das satte Abwenden des Kindes als feindselig erleben und mit Macht dagegen halten.“ (CIP - Medien 2002 Geborgenheit 3.htm)

4.3.3 Unsicher-ambivalente Bindung

Unsicher-ambivalent gebundene Kinder erleben gegenüber ihren Wünschen und Bedürfnissen inkonsistentes und inkonsequentes Verhalten der Bindungsperson. Die Mütter können sich schlecht auf die Gefühle einstellen, weil sie mit ihren eigenen Gefühlsunsicherheiten beschäftigt sind. Diese Kinder werden unruhig und weinen, wenn die Mutter den Raum verlässt. Sie lassen die Mutter nur ungern gehen. Sie lassen sich von einer fremden Person nicht trösten. Sie begrüßen die Mutter nach deren Rückkehr und suchen ihre Nähe - gleichzeitig zeigen sie Ärger. Sie klammern sich an die Mutter und möchten doch gleich wieder losgelassen werden. Wenn sie beispielsweise bei der Mutter auf dem Arm sind, strampeln sie und treten nach der Mutter mit den Füßchen, während sie gleichzeitig mit ihren Ärmchen klammern und Nähe suchen. Dieses Verhalten wird als Ausdruck ihrer Bindungsambivalenz interpretiert. Kinder in unsicher ambivalenten Bindungsbeziehungen sind auf der Hut, sie warten ab, was geschieht, wie die Mutter fühlt und sind daher in ihrer Exploration eingeschränkt, da sie ständig mit ihrer Sicherheit beschäftigt sind. Die Grundstimmung spiegelt Unruhe, Belastung, latenten oder offenen Ärger.

Praxisbeispiel für unsicher- ambivalente Bindung und Zeichen der desorientierten Bindung (Trauma-Hintergrund):
P., jetzt 3 Jahre alt, kann sich schwer selbst beschäftigen, sucht ständig den Beistand und die Nähe der Mutter. Hält die Mutter sie im Arm, schlägt das Bedürftigkeits-Quengeln (ich will…. von dir) um in Missmut, Treten und Wegstoßen (ich will dich nicht). Große Unzufriedenheit macht sich breit.
Die Mutter leidet sehr unter der Ablehnung der Tochter und ihrer eigenen Unfähigkeit, dem Kind gerecht zu werden. A. ist eine sehr bemühte differenzierte Mutter, die jedoch unter Ängsten, dauerhaften Depressionen und Erschöpfung leidet. Im Laufe einer längerfristigen Beratung kamen schwerwiegende Kindheitstraumata zutage. (Doppelbotschaften, Missbrauch, Verleugnung realer Sachverhalte, „Verrückt erklären“ der Kinder, um die wahren Verhältnisse zu vertuschen)
A. leidet unter starken Ängsten um ihre kleine Tochter. Sie glaubt, dass ihre Tochter nicht lange leben würde, irgendwann würde ihr etwas zustoßen.(eigene innere Kind?) Als die kleine Tochter einmal ungefragt zur Straße ging, (nicht <u>auf</u> die Straße), oder sich im Trotz von der Hand riss, dass sie einmal nicht zu sehen war, reagierte die Mutter mit solcher Panik, dass sie das Kind wie besinnungslos versohlte, sie anschrie und völlig die Nerven verlor. Hinterher ist sie zu Tode betrübt über ihr Handeln und versucht hart an sich zu arbeiten. Sie ist eine sehr liebevolle, reflektierte Mutter, die ihren Kindern gerne all das geben würde an Liebe und Wärme, was sie selbst vermisst hat. Aber ihre unverarbeiteten Traumata lassen sie immer wieder in Abgründe stürzen. Um den jüngeren Sohn hat sie weniger Angst.
Einerseits vermag sie es, feinfühlig auf ihre Tochter einzugehen, sie versteht ihre Bedürfnisse, andererseits kommt sie selbst in so existentielle Mangelgefühle von Verlorenheit, Verzweiflung und Kraftlosigkeit, dass sie die Tochter dann anschreit, wegstößt oder so panisch reagiert, dass das Kind in äußerste Angst gerät.
Eine Psychotherapie hat wegen mehrerer Umzüge in verschiedene Städte erst spät begonnen.

„Das Kind kann dann sehr ausgeprägte Affekte zeigen. Es kann Wut zeigen und Angst und ist auch sehr gestresst und lässt sich schwer beruhigen. Um ein Kind beruhigen zu können, muss es Geborgenheit erlebt haben. Nur auf dem Hintergrund zuverlässiger und erfahrener Bindung kann Beruhigung aktiviert werden." Es sucht Nähe und klammert bei gleichzeitiger Abwendung.
Das Einreden, das Gutzureden gibt nicht den Halt, den es braucht.
„Am deutlichsten wird dies, wenn ein Säugling die Brust oder das Fläschchen zunehmend kategorisch ablehnt, weil das Nahrungsangebot mit soviel unterschwelliger Wut (das Kind klaut mir den letzten Nerv) verbunden ist, dass der Säugling Milch verweigert. Er kann in seiner Wahrnehmung die ihn sehr störenden Negativ - Gefühle der Mutter nicht von der ihn nährenden Milch unterscheiden.

Praxisbeispiel von unsicher- ambivalenter und Zeichen desorgansierter Bindung mit Essstörung (Trauma-Hintergrund):
H. 27 Jahre alt, kam in die Beratung, weil ihr 7 Monate altes Kind sehr schlecht trankt und aß und bereits untergewichtig war. Anfänglich brachte sie Geduld und Hinwendung auf, um das Kind zum Trinken zu bewegen und ihm liebevoll zuzureden. Seit drei Monaten sei es besonders schlimm, seitdem die Ärzte ihr Angst gemacht haben.
Durch die Trink-Verweigerung ihres Sohnes an der Brust sei sie unglaublich verletzt und gekränkt. Sie bezeichnete das Verhältnis zu ihrem Sohn als gestört.
Als das Kind durch Impfung und eine Magen-Darm-Erkrankung weiter abgenommen hatte, fühlte sie sich erleichtert, weil der schlechte Zustand nun einen objektiven Grund hatte. Als das Kind dann auch einige Tage in die Klink kam, war sie erleichtert, die Verantwortung abgeben zu können.
Die Schwangerschaft sei sehr belastend gewesen, da sie da schon Alpträume hatte, in denen sie ihr Kind schmächtig und halb verhungert sah.
Kurz vor ihrer eigenen Geburt hatte der Vater ihre Mutter sehr plötzlich verlassen. Für die Mutter sei das ein Schock gewesen. Sie habe sich immer für das Wohlbefinden ihrer Mutter verantwortlich gefühlt durch Wohlverhalten. In der Pubertät war sie magersüchtig, ohne dass dies ausdrücklich so benannt wurde. Im bisherigen Leben hatte sie das Gefühl, eher versagt zu haben, während ihre Schwester Karriere gemacht hat. Dies konnte sie nicht verschmerzen.
Vom Kindesvater fühlt sie sich nicht unterstützt, auch nicht von der übrigen Familie.
Doch nahm das Kind die Fläschchen-Nahrung vom Vater etwas besser an. Kam die Freundin zum Füttern, trank das Kind noch besser.
Sie litt sehr unter den Umständen, wobei ihre große Verletzung, dass das Kind „sie ablehnte", vorherrschte. Später sagte sie, ihr Mann habe nun die Sorge fürs Kind weitgehend übernommen, sie selbst wolle wieder „ihrem Leben" nachgehen. Für eine erneute Psychotherapie war sie noch nicht zugänglich, sie hatte bereits eine VT durchlaufen.

4.3.4 Desorganisiertes Bindungsverhalten

Später wurde noch ein Bindungsmuster im Zusammenhang mit ungelösten, traumatischen Erfahrungen beschrieben, wie etwa bei unverarbeiteten Verlusten, sowie nach Missbrauchs- und Misshandlungserfahrungen.
Es wird als desorganisiertes und desorientiertes Muster bezeichnet. Diese Kinder zeigen Sequenzen von stereotypen Verhaltensweisen, oder sie halten im Ablauf ihrer Bewegungen inne und erstarren für die Dauer von einigen Sekunden oder fallen plötzlich hin. Dies wird dahingehend interpretiert, dass diese Kinder keine aktuelle Bindungsverhaltensstrategie zur Verfügung haben. Diese Kinder laufen manchmal auf die Mutter zu, wenn die Mutter nach einer Trennung wiederkommt, drehen aber den Kopf zur Seite; oder sie laufen vor der Mutter davon, bleiben plötzlich stehen, geraten in tranceartige Zustände- und dieses wechselnde Verhalten ist nicht vorhersehbar. Sie zeigen Vermeidung oder auch offenen nicht zu beruhigenden Kummer.

Das Kind macht die unglückliche Erfahrung, dass die Signale von „ich brauche dich“ in Momenten der Bedrohung und Verunsicherung nicht mit Nähe, Schutz und Geborgenheit beantwortet werden. Vielmehr erfährt es Ablehnung, Zurückweisung und Unverständnis oder erlebt starke Unsicherheit und Angst, wenn die Bezugsperson die Nerven verliert, in Wut oder Panik gerät. Das Kind bekommt Angst und weiß nicht, wohin es sich damit wenden kann. Aus dem Gefühl der Unberechenbarkeit und Undurchschaubarkeit entsteht das Bedürfnis, die anderen zu kontrollieren, um sich sicher zu fühlen. (Grundstimmung der Angst und des Misstrauens). Oder das Kind nimmt selbst die Rolle des Beschützers an (parentifiziertes Kind).

Die Bindungsperson wurde für das Kind nicht nur zu keinem sicheren Hafen, sondern auch gelegentlich zum Ausgangspunkt der Angst und Bedrohung.
Die Mütter sind mit eigenen inneren Problemen beschäftigt und unterbrechen dadurch ihre Zuwendung zu ihren Kindern oder anderen Menschen. Nach Längsschnittstudien ist bekannt, dass bei unverarbeiteten Traumaerfahrungen der Eltern und manchmal Traumaerfahrungen der Säuglinge dieses desorganisierte Bindungsmuster auftritt.

Der stärkste Prädikator für eine desorgansierte Bindung ist die Kindesmisshandlung.
Der zweitstärkste Effekt auf die Entwicklung desorgansierter Bindung des Kindes besteht in erlebten Traumata der Eltern. Traumatisierungen und damit einhergehendes dissoziatives, ängstigendes Verhalten der Erziehungsperson beeinflussen die Entwicklung einer desorgansierten Bindung, mehr als Scheidung der Eltern oder Depression.
Andere Ursachen für desorganisierte Bindung können sein: Signale des Kindes nicht zu erkennen oder sich darüber hinwegsetzen. Wenig spontane Initiative, auf das Kind zuzugehen, Mehr Distanz als Nähe zum Kind. Streicheln des trostsuchenden Kindes bei gleichzeitiger Abwertung, lächerlich machen. Zurückweisung, Ablehnung und Vernachlässigung.

Wenn traumatische Erfahrungen der Eltern und/oder der Kinder Prädikatoren für die Entwicklung einer desorgansierten Bindung sind und desorganisierte Bindung wiederum ein Prädikator für externalisierende Verhaltensstörungen ist, wozu Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen gehören, liegt die Hypothese nahe, dass Traumata des Kindes oder der Eltern in einem Zusammenhang mit der Entstehung der Aufmerksamkeitsdefizit- /Hyperaktivitätsstörung (ADHD) stehen können.

C. kam erschöpft und überfordert mit ihrem Säugling zur Gruppe. Sie war am Ende ihrer Kraft. Das Kind schrie sehr viel und sie reagierte mit Panik. Vor allem hatte sie stets das Gefühl, das Kind provoziere sie. Das Kind erfuhr durch die Überforderungssituation der Mutter, dass seine Nöte und Bedürfnisse die Mutter in äußerste Stress-Situationen versetzte, die Wut und Verzweiflung hervorriefen.
Später kam K. zu einer Tagesmutter. Wenn die Mutter zum Abholen kam, geschah es häufig, dass K. nur kurz aufschaute, aber keine Reaktion zeigte und weiter spielte.
Die Mutter interpretierte es so, dass er sich bei der Tagesmutter wohl fühle.
C ist eine sehr bemühte Mutter. Doch immer wieder war sie verblüfft, wenn ich ihr in der wöchentlichen Beratung andere Interpretationen der Verhaltensweisen ihres Kindes vor Augen führte. Sie konnte sie annehmen, war oft sogar erleichtert, manchmal sehr traurig, dass sie es nicht gleich so sehen konnte oder darüber, dass sie K's Not vorher nicht erkannt hatte. Die Mutter selbst brauchte viel Beruhigung, Trost und Stütze.
K. ist jetzt 7 Jahre alt. Die Eltern erzählen von „seinen merkwürdigen Absencen“ oder „Träumereien“, in denen er nicht ansprechbar sei. Beim Spiel zuschauend fiel mir auf, dass er eine Brio-Bahnlinie baute und darin drei unmotivierte Lücken im Schienenlauf offen ließ, die er mir nicht erklären konnte. Im Kindergarten/Schule ist er eher ein Einzelgänger. Obwohl er nach aller Meinung sehr intelligent ist und vieles weiß und kennt, entspricht er nicht den Leistungen der 1. Klasse. Wenn seine

Mutter die Nerven verliert, was noch häufig vorkommt, reagiert er zunächst ablehnend, fängt dann aber irgendwann selbst an, die Situation zu stabilisieren, indem er plötzlich ganz „brav und angepasst" ist und der Mutter Angebote macht, was sie jetzt zusammen machen können.(Rollentausch).
K. ist ein nervöses Kind. Das Einschlafen war immer sehr problematisch. Er wirkt meist angespannt und nervlich überfordert. Es traten Anzeichen bzw. Schübe von Rheuma auf.
C. war zunächst allein erziehend. Dem KV gegenüber hatte sie große Wutgefühle und brachte ihm äußerstes Misstrauen entgegen.
Mit großer Mühe konnten wir erreichen, dass C. den KV mehr in ihr Leben einließ und ihn an der Erziehung teilhaben ließ. Schließlich zogen die Eltern in getrennte Wohnungen in einem Miethaus und teilten sich die Erziehung, allerdings mit großen Meinungsverschiedenheiten und Zwistigkeiten in der Erziehung. K. hat gelernt, immer bei dem Elternteil Zuflucht zu suchen, der ihm mehr Sicherheit zu geben schien. Seit 1 ½ Jahren kommt das Elternpaar gemeinsam in die Beratung, wo viele Missverständnisse aufgrund von Misstrauen aufgelöst werden können und eine gemeinsame Erziehungslinie erarbeitet wird. Die schlimmen Überforderungssituationen können besser abgefangen werden, da die Eltern gelernt haben, sich zu verstehen und zu unterstützen, anstatt zu bekämpfen. Das Kind erlebt jetzt mehr Sicherheit, weil es spürt, dass die Eltern an einem Strang ziehen und sich sogar unterstützen. Die Mutter hat außerdem eine Therapie durchlaufen.
Der Vater gab sich immer nihilistisch und zynisch. Inzwischen klärte sich, dass er seine immense Unsicherheit dahinter verbarg. Er musste den passenden Umgang mit dem Kind erst mühsam lernen. Dies gelingt ihm immer besser.

Das Kind wird durch verunsichernde Reaktionen der Bezugsperson irritiert, bleibt im Zustand seiner Anspannung: Dies führt zu motorischer Unruhe, Überreizung des vegetativen Nervensystems, psychosomatischen Reaktionen, Störungen im Essverhalten, Erbrechen, Ein- und Durchschlafstörungen. Außerdem können die Kinder Verdauungsstörungen entwickeln, oder haben affektive Ausbrüche. Sie werfen sich tobend auf den Boden, ohne oppositionelles Verhalten, oder sie zeigen Autismusstörungen.
Bei traumatischen Erlebnissen können außerdem Pseudo- Absencen und motorische Stereotypien auftreten.

4.3.5 Bindungsstörungen

rufen u.U. körperliche Übererregung und psychosomatische Störungen hervor. (Schlafstörungen, Essstörungen, Verdauungsstörungen, Infektanfälligkeit, Schilddrüsenprobleme, und vieles mehr). Durch die Krankheit drückt sich die Bedürftigkeit aus und der Betroffene versucht sich unbewusst die Aufmerksamkeit zu erringen, die er braucht.
Wenn ein Kind in der frühen Entwicklungszeit traumatische Erfahrungen mit seinen potentiellen Bindungspersonen gemacht hat, die eigentlich für Schutz und Sicherheit zuständig sind, entwickelt sich eine Bindungsstörung durch ein Beziehungstrauma.
Dies bedeutet, dass ein großer Stress erlebt wird, wenn Bedrohung und Angst bis Panik und Todesangst erlebt wird.
Wenn die Eltern selbst die Kinder bedrohen, kann die Angst nicht gelöst werden, da die Kinder von den Eltern abhängig sind, sie können nicht fliehen. Unter diesen Umständen entsteht eine körperliche Übererregung, die psychosomatische Reaktionen und Beschwerden hervorrufen kann, und es werden Stresshormone (Cortisol) angestoßen, die auf Dauer Veränderungen im Gehirn hervorrufen können.

4.3.6 Weitere Bindungsstörungen

Kein Bindungsverhalten (Typ I)
Manche Kinder zeigen kein Bindungsverhalten, auch in Bedrohungssituationen wenden sie sich an keine Bindungsperson. In Trennungssituationen zeigen sie keinen Trennungsprotest.

Undifferenzierte Freundlichkeit / Anhänglichkeit (Typ II a):
Eine weitere Form ist durch undifferenziertes Bindungsverhalten gekennzeichnet.
Solche Kinder zeigen eine undifferenzierte Freundlichkeit gegenüber allen Personen. Jeder, der sich in ihrer Nähe befindet, kann sie auf den Arm nehmen und trösten, auch eine absolut fremde Person (Typ II).
Sie werden anschmiegsam, greifen jede Gelegenheit nach Körperkontakt auf, um wieder ein bisschen aufzutanken. Später werden sie vielleicht darauf achten, dass so wenig wie möglich distanzierende Disharmonie in der Beziehung aufkommt, um die Wahrscheinlichkeit des sich-geborgen-fühlen-könnens zu erhöhen.
Es gibt Menschen, die im Leben nur ein einziges emotionales Anliegen haben: soviel Geborgenheit wie möglich zu bekommen, ihre Lebens- und Beziehungsgestaltung ist darauf ausgerichtet. Andere werden nur unter dem Aspekt wahrgenommen, wie viel Geborgenheit sie verheißen (Frauen suchen sich „Teddy-Bär- Männer“. Zimmer sind voller Kuscheltiere. Männer nehmen sich „vollbusige Mammatypen“ zur Frau. Geborgenheitssehnsüchte werden in der Sexualität gesättigt, intensive Nestbaubedürfnisse, ständiges Frösteln), siehe auch Typ III - Klammern.

Risikoverhalten (Typ II b):
Andere Kinder begeben sich durch zusätzliches Risikoverhalten in unfallträchtige Situationen. Dadurch mobilisieren sie das Fürsorgeverhalten ihrer Eltern.
Eine weitere Form der Bindungsstörung ist das übermäßige Klammern. Diese Kinder, obwohl schon im Vorschulalter, sind nur in absoluter, fast körperlicher Nähe zu ihren Bezugs- und Bindungspersonen wirklich ruhig und zufrieden. Sie sind aber dadurch in ihrem freien Spiel und in ihrer Erkundung der Umgebung entsprechend eingeschränkt, weil sie immer auf die Anwesenheit der Bindungsperson angewiesen sind. Unvermeidlichen Trennungen setzen sie massiven Widerstand entgegen und reagieren mit größtem Stress und panikartigem Verhalten.

Übermäßiges Klammern (Typ III):
Eine Mutter, der diese Wahrnehmung fehlt, wann das Kind genug getankt hat fehlt, wird aus rationalen Gründen zu früh, d.h. bevor es wirklich ganz aufgetankt hat, das Kind abweisen. Dann bleibt das Kind auf die Mutter fixiert, es kann sich nicht frei anderen Gegenständen zuwenden, andere Bedürfnisse können nicht in den Vordergrund treten. Das heißt, eine Mutter, die ihr Kind schnell wieder loshaben will, erreicht damit das Gegenteil. Es bleibt an ihr kleben. Und je mehr sie es abweist, umso anhänglicher wird es an ihr kleben. Wo sollte es sich auch sonst hinwenden in seiner Not.
Ein Kind, das sich um Bindung bemühen muss, kann nicht spielen, sich nicht entwickeln und entfalten. Für das Kind ist ja das Spiel die Grunderfahrung, sich selbst zu entwickeln.

Fr. S., kam in die Gruppe und wirkte erschöpft und deprimiert. Ihre Tochter E., ein großes und äußerlich gesehen kräftiges Mädchen von 8 Monaten wollte sich nicht bewegen, nicht krabbeln und fand keinerlei Interesse an irgendeinem Spielzeug. Außerdem wimmerte und jammerte sie ohne Unterlass. Mit dem Stillen hatte es gar nicht geklappt.
E. wurde ungewollt bei einem Versöhnungsversuch der Eheleute, den die 11jährige Tochter sich von den Eltern zum Geburtstag gewünscht hatte, gezeugt. Der Mann hatte der Frau die Entscheidung ob Abbruch oder Austragen des Kindes überlassen. Der 5jährige Bruder sei ebenfalls sehr anstrengend

und klammernd. Der Mann lebte zu Beginn der Beratung noch in der Wohnung, hätte wenig Bezug zum Kind und würde sehr viel fernsehen und dabei das Kind auf dem Schoß halten. Es wurde mit der Flasche gefüttert. Die Geschwister seien so genervt vom vielen Heulen, dass sie sich von E. abwendeten. Die Mutter überlegte, jetzt wieder in den Beruf zurück zu gehen. Der Mann zog aus und der Zustand änderte sich nicht. E. lernte sitzen, krabbelte, drehte, robbte aber nach wie vor nicht, bewegte sich überhaupt nicht vom Fleck und wimmerte ohne Unterlass. Entfernte sich die Mutter aus ihrem direkten Blickwinkel, fing E. untröstlich an zu weinen. Zur Gruppe brachte die Mutter häufig lärmerzeugende Spielsachen mit, die sie vor dem sitzenden Kind aufstellte. Die Mutter bediente den Knopfdruck oder die Aufziehschnur. Ihre Handlungen wirkten erschöpft, freudlos und unbeseelt. Die innere Haltung war angestrengt und schien die Worte zu sprechen:
"Wenn Du mich nur in Ruhe lassen wolltest".
Eines Tages erzählte die Mutter im Nebensatz, dass die älteren Geschwister nur fernsehen würden und in jedem Kinderzimmer ein Fernseher steht. Es wurde klar, dass E. mit vor der "flimmernden Kiste" saß. Außerdem rang das Kind durch Jammern und Klammern um die Nähe ihrer Mutter, die sich ihr innerlich und äußerlich (durch Babysitter Fernsehen) entzog. Inzwischen war die Mutter so entnervt vom ständigen Wehklagen, dass sie sich E. gar nicht mehr unbefangen zuwenden konnte. Eine Familienhilfe lehnte sie leider zu diesem Zeitpunkt ab.
Es war äußerst schwierig mit der Mutter zu arbeiten, obwohl sie von Beruf Erzieherin war. Sie wirkte bemüht, konnte aber trotz großem Leidensdruck kaum Verbindungen zwischen ihren eigenen Handlungen und den Reaktionen ihrer Kinder reflektieren. siehe oben- (Bindungsstörung ohne selbstreflektorische Fähigkeit).
Sie fing wieder an zu arbeiten und gab das Kind in eine andere Gruppe derselben Kita.

Übermäßige Anpassung (Typ IV):
Andere Kinder sind im Beisein ihrer Bindungsperson übermäßig angepasst und **gehemmt**. Sie reagieren in der Obhut von fremden Menschen weniger ängstlich und können ihre Umgebung dabei besser erkunden. Besonders Kinder nach körperlicher Misshandlung und bei Erziehungsstilen mit körperlicher Gewaltanwendung oder - Androhung reagieren auf diese Weise.

Aggressives Verhalten (Typ V):
Bei einer weiteren Bindungsstörung verhalten sich Kinder oft aggressiv, als Form der Bindungs- und Kontaktaufnahme. Dies führt meist zur Zurückweisung, da der versteckte Bindungswunsch nicht gesehen wird. Dies führt in einen Teufelskreis, der die zugrundeliegenden emotionalen Bedürfnisse verdeckt.

Rollenumkehr (Typ VI):
Manchmal ist die Bindungsstörung dadurch gekennzeichnet, dass es zu einer Rollenumkehr kommt. Diese Kinder müssen dann für ihre Eltern (wegen Krankheit, Depression, Alkohol, Suizidabsichten), als sichere Basis dienen. Diese Kinder können nicht ihre Eltern als Hort der Sicherheit erleben, sondern müssen ihrerseits den Eltern die notwendige emotionale Sicherheit geben. Dies hat zur Folge, dass die Ablösungsentwicklung der Kinder gehemmt und verzögert wird und eine große emotionale Verunsicherung besteht. Diese Kinder wenden sich in eigenen Gefahrensituationen und psychischer Not nicht an ihre Eltern, da sie dort keine Hilfe erwarten, weil diese mit sich und ihren Bedürfnissen beschäftigt sind und den Kindern vielmehr Grund zur Sorge geben.

4.3.7 Schutz durch sichere Bindung

Sichere und unsichere Bindungsentwicklungen sind noch keine Psychopathologie, sondern sie sind Schutz- oder Risikofaktoren. Denn Kinder mit einer sicheren Bindung sind widerstandsfähiger psychi-

schen Belastungen gegenüber, wie z.B. bei einer Scheidung der Eltern, die für viele Kinder eine große emotionale Belastung darstellt. Sicher gebundene Kinder haben bessere Bewältigungsstrategien, sie können sich selbst Hilfe holen, sie fragen nach Hilfe, zeigen mehr gemeinschaftliches Verhalten, sind gerne mit anderen zusammen, leben lieber in Gruppen. Und sie haben bessere Empathie-Fähigkeiten. Das heißt, sie können sich in die Welt der Gefühle, Gedanken und Handlungsabsichten von anderen besser hinein versetzen.
Kinder mit sicheren Bindungen sind kreativer, aufmerksamer, haben eine bessere Ausdauer, sind flexibler, wenn sie Aufgaben lösen müssen. Ihre Lern- und Gedächtnisleistungen und die Sprachentwicklung sind besser.
Viele Kinder mit Bindungsstörungen haben auch Sprachentwicklungsstörungen. Jugendliche mit unsicheren Bindungen sind oft in einem sehr frühen Stadium der selbstreflektorischen Fähigkeiten stehengeblieben und haben nie eine Empathiefähigkeit entwickelt.

4.3.8 Bindungshaltung der Bezugsperson

Wie zeigt sich ein **sicheres Bindungsverhalten bei Erwachsenen**? Da sprechen wir jetzt von autonomen Erwachsenen.

- eine offene Art
- er hat eine hohe Fähigkeit zur Reflexion
- er kann gute und schlechte Erfahrungen in sein eigenes Leben integrieren
- er kann zu den guten und schlechten Erfahrungen die dazu gehörigen Gefühle entwickeln
- er hat eine eher positive Sicht von sich selbst und von den anderen
- und er hat eine hohe Achtung vor Bindung, Beziehung, Freundschaft
  er tut sehr viel, um diese Bindungen und Beziehungen zu pflegen.

Wer sich geborgen fühlt bzw. geborgen ist, braucht sich nicht nach Geborgenheit zu sehnen. Ein solcher Mensch findet auch Geborgenheit in Situationen, in denen es anderen nicht möglich ist. Er kann sich neuartige, zusätzliche oder besonders intensive Erlebnisse leisten, weil er geborgen ist.

Merkmale eines Erwachsenen, der im Bindungsverhalten eher unsicher ist

- ist ein distanzierter Mensch, evtl. auch ein isolierter Mensch,
- seine Angaben sind kurz und unvollständig,
- meistens wird die Kindheit idealisiert,
- er zeigt eine Affektarmut. Das ist die Überregulation der Affekte, man regelt alles vom Kopf her und lässt Gefühle - vor allem nicht zu. Menschen, die sich nicht geborgen fühlen, können über ihre Gefühle kaum reden und ihre Gefühle vor allem redend nicht gestalten.
- Betroffene können gehemmt sein, ihre Bindungswünsche beispielsweise beim Lebenspartner zu formulieren und Bindungsverhalten offen zu zeigen, wenn z.B. der Vater als Bindungsperson erlebt wurde, aber auch als jemand, der die Vertrauenssituation ausnutzte, um nur die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen (Papas liebes Mädchen).
- Er hat ein überzogenes Interesse am Aufbau von Unabhängigkeit.
- „Ich will unabhängig sein, ich will frei sein. Bindungen und Beziehungen sind eh nicht wichtig.“ (Funke, Sehnsucht nach Geborgenheit) Evtl. auch Ich-Bezogenheit.
  Dort, wo Bindung fehlt und Geborgenheit nicht gelungen ist, fehlt die Basisstation, um in die Welt hinaus zu gehen. In dem Maß, in dem sich ein Mensch um Geborgenheit kümmern muss,

kann etwas anderes nicht gelebt werden - die Selbstexploration und Selbstentfaltung. Dies sind Menschen, die mit angezogener Handbremse durchs Leben gehen.

Erwachsene mit einer sicheren Bindungshaltung können im Gespräch frei und in einem kohärenten Sprachfluss über ihre Erfahrungen von Bindung, Verlust und Trauer, die sie mit ihren Eltern und wichtigen Bezugspersonen erlebt haben, sprechen.
Erwachsene mit einer unsicher-distanzierten Bindungshaltung weisen zwischenmenschlichen Beziehungen und emotionalen Bindungen wenig Bedeutung zu.
Erwachsene mit einer unsicher-verstrickten Bindungshaltung zeigen in der Beratung durch eine langatmige, oft inkohärente Geschichte und Beschreibung ihrer vielfältigen Beziehungen, wie emotional verstrickt sie z.B. mit ihren Eltern und anderen Beziehungen bis zum Erwachsenenalter noch sind.
Studien haben gezeigt, dass sicher gebundene Mütter häufiger auch sicher gebundene Kinder haben, beziehungsweise Mütter mit einer unsicheren Bindungshaltung auch häufiger Kinder, die mit einem Jahr unsicher gebunden sind.
Diese Studien weisen auf eine Weitergabe von Bindungsstilen und -mustern zwischen Generationen hin.

4.3.9 Bindungsstörungen bei Bezugspersonen

Ulich und Mayring zitieren 1992 empirische Studien, die Störungen des mütterlichen Bindungsverhaltens dann fanden, wenn die Mutter:

1. ihr Kind nicht bejahen kann
2. sich selbst nicht bejahen kann
3. zu großen Belastungen ausgesetzt ist
4. keine soziale Unterstützung erfährt
5. zu viele Widersprüche zwischen kindlichen und eigenen Bedürfnissen erlebt
6. eine gestörte Lebenslage bzw. Partnerschaft hat, die ein entspanntes Umgehen mit dem Kind nicht zulässt.“ (CIP - Medien 2002 Geborgenheit 3.htm)

Neuere Studien weisen auf eine Weitergabe von Bindungsmustern zwischen Generationen hin. Sind Eltern in unsicheren oder gestörten Bindungen groß geworden, oder haben Traumatisierungen erlebt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie diese in unsicheren oder gestörten Bindungsverhalten weitergeben.

4.4 Bindung/Beziehung - Voraussetzung für Entwicklung und Bildung

Bis vor 10 Jahren hielt man es für völlig selbstverständlich, dass der Mensch sein großes Gehirn zum Denken besitzt.
Dr. Franz Meschner, Neurobiologe am Max-Plank-Institut, Autor, Prof. an der North -Umbria- University sagt hierzu: „Nachdem die Gefühle lange Zeit gewissermaßen als unliebsame Gespenster in der Schmuddelkiste ihr Dasein fristen mussten, sind sie seither in atemberaubendem Tempo ins Zentrum der wissenschaftlichen Aufmerksamkeit gerückt“.
Der Forscher Antonio Damasio machte plausibel, dass unser viel gepriesener Verstand ohne emotionale Leistung gar nicht funktionieren würde, genauer gesagt: dass Gefühle keineswegs nur Gegenspieler des Intellekts sind, sondern die menschliche Vernunft auf fundamentale Weise durchdringen, formen und lenken.
„Inzwischen haben viele Ergebnisse der Hirnforschung deutlich gemacht“, so Prof. Dr. Dr. Hüther, „dass der Bau und die Funktion des menschlichen Gehirns in besonderer Weise für Aufgaben opti-

miert sind, die wir unter dem Begriff „psychosoziale Kompetenz“ zusammenfassen. Unser Gehirn ist demnach weniger ein Denk- als vielmehr ein Sozialorgan“. (Gerald Hüther, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn S. 18)
Das Gehirn ist nicht zum Auswendiglernen von Sachverhalten, sondern zum Lösen von Problemen optimiert.

Beziehung und Bindung
Das Entscheidende ist nicht, so Prof. Hüther, dass den Kindern irgendwelche Leistungen schon im Kindergartenalter beigebracht werden, wie sie heute in Folge der Pisa-Studie als Frühförderung angestrebt werden- also wissensabhängige Kompetenzen - es geht hier um etwas ganz anderes: „Menschen müssen, damit sie das Wissen, das sie erwerben auch wirklich einordnen und nutzen können, zunächst etwas ganz anderes lernen. Sie müssen eine sogenannte Metakompetenz erwerben und die wichtigste Metakompetenz, die wir als Menschen besitzen und die wir das ganze Leben dringender brauchen als irgendwas anderes, das ist **Beziehungsfähigkeit.**“ (Hüther 2005 Wohin, weshalb, wofür S. 8)
Jedes Kind braucht das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, um neue Situationen und Erlebnisse nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung bewerten zu können. Beides gibt es nur in der **intensiven Beziehung** zu andern Menschen, und es sind die frühen, in diesen Beziehungen gemachten Erfahrungen, die seine weitere Entwicklung bestimmen und sein Fühlen, Denken und Handeln fortan lenken. Damit sind **Sicherheit bietende emotionale Bindungen** die wohl wichtigste Voraussetzung für eine **optimale Hirnentwicklung**.
Der Verstand gedeiht am besten, wenn er in einer gefestigten emotionalen Grundlage wurzelt. (Postman S. 179)
Jedes Kind ist einzigartig und verfügt über einzigartige Potentiale zur Ausbildung eines komplexen, vielfach vernetzten und zeitlebens lernfähigen Gehirns. Ob und wie es ihm gelingt, diese Anlagen zu entfalten, hängt ganz wesentlich von den Entwicklungsbedingungen ab, die es vorfindet, und von den Erfahrungen, die es während der Phase seiner Hirnreifung machen kann.
Die Fähigkeit zur Wahrnehmung komplexerer und subtiler Erscheinungen und Prozesse in der äußeren Welt und zur Entdeckung der immer komplexer und subtiler werdenden eigenen Möglichkeiten zu deren Beeinflussung und Gestaltung entwickelt sich während der ersten Lebensjahre mit einer enormen Dynamik. Nie wieder im Leben ist der Mensch so offen, so neugierig, so kreativ und so lernfähig wie während der Phase der frühen Kindheit.
Lernen geschieht immer im sozialen Kontext. Das Gehirn braucht, damit es lernen kann, Anregungen aus dem sozialen Umfeld. Alles was im Gehirn hohe Dynamik schafft, wird gelernt, gelernt, gelernt.
Das Ich wächst am Du (Buber)
Die Motivationssysteme werden durch Beziehungen - durch Emotionen - aktiviert. Die Freundin, den netten Lehrer, den geliebten Onkel usw.

Emotion ist die ganz große Voraussetzung für das Lernen.

Vorbilder
Kinder brauchen Vorbilder, sie spielen die Tätigkeiten der Erwachsenen nach und lernen auf diese Weise.
Kinder schauen uns alles ab. Heißt es doch: Erziehung hilft sowieso nichts, die Kinder machen uns alles nach. Mit Hilfe von sogenannten „Spiegelneuronen“ nehmen wir alles, was wir wahrnehmen, auf und spiegeln es nach innen, um damit in weiterer Folge unsere Vorstellungen von der Welt aufzubauen. Dabei ist es auch von Wichtigkeit, in welcher Gestimmtheit Eltern, Lehrer, Bezugspersonen die Dinge tun.

Aktives Lernen

Kinder brauchen viel Kontakt zu den Eltern. Statt ein Kind zum Ballett zu schicken, bringt es mehr, es mit kochen zu lassen.

Kinder lernen am besten, so die päd. Literatur, wenn sie sich für das, was sie lernen sollen, interessieren (Postman S. 179). „Die Tür zum Lernen geht nur von innen auf". Lernen ist unabdingbar verknüpft mit dem eigenen Tun des Lernenden. In Passivität laufen keine Lernprozesse.

Jede Entwicklung muss vom Kind ausgehen. Kinder sind keine Gefäße, die nach dem Wunsch der Eltern gefüllt werden können. Wann ein Kind bereit ist, z.B. mit Zahlen oder Buchstaben umzugehen, ist sehr verschieden. „Kinder sind keine Gefäße, die es zu füllen, sondern Kerzen, die es zu entzünden gilt"

Was wir tun können ist, ihnen Lerngelegenheiten (Zeit und Muße zum freien Spiel. Das Spiel hat überragende Bedeutung für das Lernen) zu bieten, ihnen das prozesshafte Leben vorzuleben, (Essen zubereiten, den Haushalt versehen, gärtnern, Handwerk, Dinge reparieren usw.), mit ihnen in die Natur gehen, mit dem Ziel, dass Kinder selbst aktiv werden. So stoßen sie die Türen selbst auf durch ihre äußeren und verinnerlichten Tätigkeiten. Das Leitwort heißt: zum Selbst - Tun stimulieren. Der Motor der Entwicklung sind die kindliche Neugier und der unsagbare kindliche Hunger nach Bewegungsanlässen. Kinder, die sich bewegen, begegnen der Welt, entdecken Zusammenhänge, begreifen Ursache und Wirkung und erfahren, wie sie selbst wirken und Wirkungen auslösen.

Den Funken entfachen

Deine Kinder planen ihre Ausbildung selbst
Ob es dir gefällt oder nicht.
Du musst lernen, an diesem Plan mitzuwirken.
Wenn sie malen,
werden sie Künstler.
Wenn sie lesen,
werden sie Studenten.
Wenn sie etwas untersuchen,
werden sie Forscher.
Wenn sie beim Kochen helfen,
werden sie Küchenchef.
Was sie auch tun,
sie lernen dabei.
Und für sie ist das
Eine reine Freude.
Kannst Du darauf verzichten, ihre Interessen zu beurteilen?
Kannst Du ihnen Raum geben, um zu forschen?
In der Schule tut man das oft nicht.
Vielleicht bist Du der Einzige,
der den Funken ihrer Kreativität entfachen kann,
und damit die Freude zum Lodern bringt.

Aus dem Tao Te King
William Martin

Sozial/Beziehungen
Wir können uns heute weltweit vernetzen und verständigen, aber es werden davon allein keine gemeinsamen Ziele gefunden. Für den wissenschaftlichen Fortschritt brauchen wir in der heutigen hohen Spezialisierung vor allem die Fähigkeit, uns interdisziplinär zu verständigen und Begegnung zu schaffen, damit eine Zusammenführung von Gedanken und damit Fortschritt möglich ist. (G.Hüther)
Die wichtigsten Erfahrungen, die wir als Menschen machen, sind Erfahrungen, die wir von anderen übernehmen oder in der **Beziehung** mit anderen Menschen machen. Solange ein Mensch in Beziehung ist, hört der Prozess des Wachsens und Entwickelns nicht auf.
Das Gehirn will **lernen**, es tut nichts lieber. Es lernt, wenn es **emotional dabei** ist. Dieses emotionale Dabei-Sein setzt ein **Gebunden-Sein voraus**.
Für das Lernen ist die Lehrperson unverzichtbar - aber sie muss wirklich Person sein, nicht „Funktionalist", nicht Wissens-CD. Wir brauchen, um zu lernen, ein lebendiges Gegenüber, das als Mensch erlebbar ist. Andersherum gibt uns das viele „dumme Wissen", wie es heute in Schulen und Universitäten gelernt wird, jederzeit aber auch im Internet abrufbar ist und auf Ursache und Wirkung abzielt, keine Geborgenheit, keine Gewissheit und auch kein Glück.

Eine Zeit lang wurden in Berlin Heim-Schulen für Schulversager propagiert (Schultz-Henke-Schulen), weil sie so gut zu "funktionierten" schienen und Schulversager zum Erfolg brachten. Ich habe solch eine Schule einmal mit einem 6-Klässler, dessen Umschulung anstand. auf Druck des Jugendamtes besichtigt. Ein Lehrer, der auf mich wirkte, wie eine Figur aus Madame Tussauds, saß am Computer und spielte jedem Kind - sie saßen alle an Einzeltischen mit PC - das jeweilige Lernprogramm für den Tag auf seinen Bildschirm ein, „individuell auf das Lernziel des Kindes/Jugendlichen zugeschnitten". Rückfragen gingen „in Rücksicht auf die Arbeitsstille" im Raum online vonstatten. Ein nachmittäglich straffes Sportprogramm sollte die soziale Komponente der Erziehung repräsentieren.
Die Reaktion des erschrockenen Jungen war die, dass er auf dem Rückweg plötzlich wie um sein Leben zu rannte, um die vor Schulschluss übliche ‚vom Lehrer frei erzählte Geschichte in seiner eigenen Klasse nicht zu versäumen.

Das einzige, was ein Kind braucht, sind andere Menschen, mit denen es seine Wahrnehmungen, seine Empfindungen, seine Erfahrungen und sein Wissen teilen kann. Solange es noch solche Menschen gibt, gibt es auch Hoffnung. (Gerald Hüther, 2004 Kinder brauchen Wurzeln S. 34)
„Da nicht die Gehirne der Kinder – und das ist die wichtigste Erkenntnis der Hirnforscher – die Ursache von verloren gegangener Neugier, Entdeckungsgeist und Lernfreude sind, muss nicht etwas gefördert werden, sondern das, was diese Verluste erzeugt, beseitigt werden!"(Funke, Wieviel Bildung braucht ein Mensch S. 4)

Bildung kann nicht gelingen:

- Wenn Kinder in einer Welt aufwachsen, in der Aneignung von Wissen und Bildung keinen **Wert** besitzt (Spaßgesellschaft)
- Wenn Kinder keine Gelegenheit bekommen, sich aktiv an der Gestaltung der Welt zu beteiligen (Medienkonsum)
- Wenn Kinder keine Freiräume mehr finden, um ihre eigene Kreativität spielerisch zu entdecken (Funktionalisierung)
- Wenn Kinder mit Reizen überflutet und verängstigt werden (Überforderung)
- Wenn Kinder daran gehindert werden, eigene Erfahrungen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten und Problemen zu machen (Verwöhnung)
- Wenn Kinder keine Anregungen erfahren und mit ihren spezifischen Bedürfnissen und Wünschen nicht wahrgenommen werden (Vernachlässigung)
  (nach G. Hüther Päd. Werktagung 2003)

Die Bildungsangebote von Kindergärten und Schulen können von unsicher gebundenen Kindern mit Defiziten im emotionalen Bereich nur in dem Umfang aufgegriffen werden, wie ihnen diese Angebote geeignet erscheinen, um ihr labiles emotionales Gleichgewicht zu stabilisieren. Wonach diese Kinder suchen und worauf sie ihre ganze Aufmerksamkeit richten, ist nicht das angebotene Wissen, die vermittelten Fähigkeiten und Fertigkeiten, sondern ein **Gefühl**: Das Bedürfnis nach Halt und Sicherheit, nach Anerkennung und Orientierung. Was diese Kinder suchen, sind nicht immer bessere Unterrichtsformen und Lehrmethoden, sondern authentische, begeisterungsfähige einfühlsame und Sicherheit bietende, also psychosozial kompetente und emotional intelligente Erzieher und Lehrer. In dem Maß, wie die Prävalenz früher Bindungsstörungen in einer Gesellschaft zunimmt, sind die Bildungseinrichtungen immer stärker aufgerufen, an Stelle von Bildung zunächst die zur Annahme ihrer Bildungsangebote erforderlichen Voraussetzungen zu schaffen.
Wir brauchen viel mehr an wissensunabhängiger Kompetenz. Denn mit dieser Kompetenz (wie grenze ich niemanden aus, wie löse ich Probleme gemeinsam, wie schaffe ich Beziehung usw.) können wir im Leben mehr anfangen, als mit kognitivem Wissen. „Was da kommt, ich mache etwas daraus". Das macht Sinn. Sinn ist eine wissensunabhängige Kompetenz.

Angst und Lernen, Angst und Kreativität, **schließen einander aus**. Das Gehirn schaltet bei Angst herunter auf nicht so kreative Regionen- auf Gewohntes. Dadurch ist die Fähigkeit eingeschränkt, kreativ Lösungen anzubahnen. Hat ein Kind Angst vor der Schule, wird es wenig helfen, ihm zu sagen, dass es seinen Kopf anstrengen soll.
Wenn wir unter Stress kommen, fallen wir in alte Muster zurück. Anschließend greifen wir uns an den Kopf und sagen: Wie konnte ich nur?
Pisa-Wahnsinn hat Ängste nur geschürt. Kooperativen Schulen fehlt heute der Raum, weil sich alles auf Tests in den Schulen reduziert hat.

Alle sprechen von früher Bildung - Politiker, Wissenschaftler, Eltern.
Die Hirnforschung zeigt, wie wichtig die ersten Lebensjahre eines Kindes sind. Da ist es kein Wunder, dass Eltern ihre Kinder von klein auf fördern möchten, Kurse (Englisch, Sport, Ballett oder gar Chinesisch) für sie buchen, Materialien kaufen. Forscher sehen diese Entwicklung jedoch kritisch. Es braucht keine gezielten Angebote.

Bindung
Ein Kind kann nicht gleichzeitig in einer Bindungsproblematik stehen und daneben in Sicherheit die Welt erkunden.
Beziehungsarbeit in der Schule z.B., emotionale Arbeit ist Grundlage allen Lernens. Wir lernen gerne, wenn wir von etwas berührt werden. Kinder lernen am leichtesten, wenn sie gütige und humorvolle Lehrer haben. Eine gute Beziehung ermöglicht jungen Menschen alles zu gebrauchen, ohne darin unterzugehen. Gute Beziehungen werden dadurch stabilisiert, dass sie auf alle Facetten kindlicher Wachstumsmöglichkeit eingehen.
In Langsamkeit, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit vernetzt das Gehirn viermal intensiver. Wenn das Gehirn Zeit und Ruhe hat, sich auf die Dinge einzulassen, können sie nachwirken (drüber schlafen- heißt es sprichwörtlich, nächsten Tag kurz auffrischen, ein Lehrer, der darum weiß, fährt gut).
Daher ist die Reizüberflutung oder das Überangebot an Kursen und Material z.B. keine gute Voraussetzung für gute Bildung.
„Zur Bildung gehören nicht gute Noten; zur Bildung und für ein gutes miteinander leben und arbeiten gehören Achtsamkeit, Verlässlichkeit, Verbindlichkeit, Umsicht und Wahrhaftigkeit, sowie die Bescheidenheit zu wissen, wie wenig wir jeweils wissen.

Wir brauchen aber vor allem auch eine Orientierung, ein Ziel, erst mit dem Wofür, mit einem Sinn können wir die Gerätschaften, die wir als Menschen in uns tragen in einer sinnvollen Weise nutzen. (G.Hüther: Wohin, weshalb, wofür sinngemäß)
Wissen ohne Beziehung kann sogar gefährlich werden.

5. Ungeborgenheit

Ungeborgenheit führt zu Urmisstrauen und damit zu einem beeinträchtigenden Start ins Leben. Wer sich permanent ungeborgen erlebt, kann nicht glücklich werden. Dazu fehlt jene sichernde Basis, die für eine erfolgreiche und persönlich befriedigende Lebensweise notwendig ist. Ungeborgene Menschen erleben ihre Umwelt gefahrvoll und beeinträchtigend. Sie werden leicht ängstlich und misstrauisch gegenüber anderen Menschen und Situationen. Woher sollten sie auch das nötige Vertrauen nehmen, wenn die Nestwärme gefehlt hat und das Selbstwertgefühl durch anerkennende Zuwendung nicht gestärkt wurde. Statt Wohlsein wird ein permanent ansteigendes Unwohlsein erlebt und erschwert die Entwicklungschancen und sozialen Kontakte. Da sie ihre starke Sehnsucht nach Geborgenheit nicht sättigen können, verspüren sie ständige Unruhe und Unsicherheit.

Aus der Literatur: Unruhe in der Ungeborgenheit: Szene „Gretchens Stube" in Faust I

Meine Ruh ist hin,
Mein Herz ist schwer;
Ich finde sie nimmer
Und nimmermehr.

Wo ich ihn nicht hab,
Ist mir das Grab,
Die ganze Welt
Ist mir vergällt.
Mein armer Kopf
Ist mir verrückt,
Mein armer Sinn
Ist mir zerstückt.

Meine Ruh ist hin,
Mein Herz ist schwer;
Ich finde sie nimmer
Und nimmermehr.
....

Kummer ist eine Form des psychischen Leidens, die meist auf erlebten Geborgenheitsverlust zurückzuführen ist. Das hiermit zusammenhängende Leiden ist psychisch und körperlich zugleich. Schmerz, Gram und Verlustangst, manchmal auch Ohnmacht sind die Begleiterscheinungen des Kummers.
Der Geborgenheitsverlust erscheint bei jedem aktuellen Kummer unwiederbringlich.
(z.B. Liebeskummer, wenn die Bindung zur ersehnten Person nicht zustande kommt oder verlustig geht). Das erzeugt eine Zwickmühle, da die eigene Handlungsfähigkeit der Person geradezu lahmgelegt ist und sie gedanklich stets auf Rückkehr des geliebten Menschen hofft. Die ganze Person ist von dem inneren Leiden betroffen, ergriffen und nicht selten überwältigt. Versuche der Ablenkung oder Umorientierung gelingen entweder nur kurzfristig oder gar nicht und schon kehrt der Schmerz mit

ganzer Wucht zurück. An einem Verlust, der mit grundsätzlichem Geborgenheitsmangel verbunden ist, kann der Mensch verzweifeln.

Trauer
Wer trauert, leidet an Ungeborgenheit. Verlust und Unwiederbringlichkeit sind zwei wesentliche Voraussetzungen des traurigen Ungeborgenheitsgefühls.
Die Realität des Verlustes und die Einsicht der Unwiederbringlichkeit zwingen nun dazu, die durch Bindung entstandene Geborgenheit aufzugeben und die entstandene Ungeborgenheit zu bewältigen. Bei der Verarbeitung ist stets von Bedeutung, wie viel grundliegende Geborgenheit im Leben empfunden wird.

Krankheit
So wie ein Kind bei Fieber die Nähe und Fürsorge seiner Mutter, seines Vaters braucht, so benötigt man in der Krankheit die Nähe, das Verständnis und Zuspruch eines anderen, von Familie, Arzt und Freunden. Dann hat die Genesung bessere Aussichten. Umgekehrt ist es meine Erfahrung aus langjähriger Begleitung von Krebspatienten, dass die Ungeborgenheit Krankheit begünstigt.

Abschied
Abschied kann eine Situation aktuellen Geborgenheitsverlustes sein. Es ist ein erlebtes Verlustereignis, das dann tiefgreifend empfunden wird, wenn es (bewusst oder unbewusst) an vorangehende Verlusterlebnisse erinnert.

Schuld
Schuld schmerzt, ängstigt und belastet. Ma möchte sie verbergen, möchte sich verbergen, möchte es nicht gewesen sein. Selbst im Umgang mit Schuld ist Lebendigkeit möglich. Indem der Mensch seine Schuld annimmt, entsteht Raum zur Wandlung und zu persönlichem Wachstum. Aus Schuld kann **ich** werden, echter, tiefer, neu.
Schuld**gefühle** bedrängen den Menschen und lassen ihn nicht zum Leben kommen. Schuldgefühle wurzeln meist in der Angst, die immer Halt sucht in Strukturen, Gesetzen und Moral.

5.1 Zeitgeist: Frühe Ent - Bindung von den Bezugspersonen

„Der Zerfall emotional sicherer Bindungen, der Mangel an emotionaler Sicherheit und Geborgenheit ist für die Kinder einer globalisierten Welt charakteristisch, wo das „Bewahren“, das Dauerhafte und langfristige Bindungen nicht dem Trend entsprechen….“ (B. Jakel 2004 Bindung als Antwort auf Globalisierung S. 1)

Dass immer mehr Kinder auffällig werden, hat damit zu tun, dass sie bei den Eltern, Erziehern und Lehrern nicht das finden, um sich verstanden und emotional geborgen fühlen zu können. Die Unruhe der Kinder – das ist das Ergebnis der Bindungstheorie - ist die Folge der Ungeborgenheit der Eltern. Einer Studie des Robert-Koch-Institutes zufolge sind knapp 18 Prozent der Jungen und 11,5 Prozent der Mädchen bis 17 Jahre auffällig bzw. haben emotionale Probleme. Jede Zeit produziert durch ihre Lebensbedingungen ihre Krankheiten. In früheren Jahrhunderten waren es Pest, Hysterie und Herzinfarkt, im 21. Jh. könnte es die die Entwicklungsstörung, das ADHS-Syndrom sein.
Einerseits wurden unsere Kinder noch nie so intensiv beobachtet wie heute, begleitet und „herumgekarrt“, während sie früher auf der Straße spielten. Andererseits fehlt die Zeit in den Familien für das Erleben der lebensalltäglichen Prozesse und das Dasein können ohne den Zweck, die hohen Erwartungen der Eltern und Lehrer zu erfüllen, damit die Kinder hoch hinaus kommen.

Die unzähligen „Taxifahrten“ der Mütter zeugen von dem Missverständnis, dass das Chauffeurdasein der Eltern etwas mit Zuneigung zu tun haben könnte. Vielleicht auch aus der Angst heraus, ohne Programm mit dem Kind nichts anzufangen zu wissen?
Äußere Überversorgung ersetzt keine emotionale Versorgung und Behütung.
Vielleicht können wir nur die sinnvollen Alltagsdinge wieder beherzigen: Vorlesen, zusammen kochen und backen, auf einen Berg klettern, Ball spielen, gemeinsam aufräumen, Fahrrad statt Auto benutzen, gemütlich sein, zuhören.

Wie viel Zeit verbringen Eltern mit ihren Kindern?
Bei Vätern z.B. sind es 20 Minuten pro Tag.

Ein etwa 9- jähriger Junge am Morgen in der S-Bahn zu mir gewandt:
„Heute ist doch Mittwoch? “ Ja!... „der beste Tag in der Woche! Da gehe ich in eine Gruppe, da kann ich alles sagen, da ist es richtig schön!“ Und was ist das für eine Gruppe? „Da sind lauter Kinder von geschiedenen Eltern!“

Die Familie ist immer weniger für das Kind zuständig - immer mehr werden sie Spezialisten (Nachhilfe, Ergotherapie, Logopädie, Krankengymnastik, und Ärzten, die schließlich zu Medikamenten greifen wie heute vornehmlich Ritalin) übergeben, denen man mehr traut, als der eigenen Intuition.
Im Übrigen seien die Kinder, laut Gerald Hüther in Mathe gut, die nicht besonders viel Mathe üben, sondern die auch gut auf Balken balancieren können. Aber statt unsere Kinder auf Bäume klettern zu lassen, machen wir immer noch mehr Mathe mit ihnen.
Singen z.B. ist gut für den Zusammenhalt, Freude und Verbundenheit und die Gesundheit, fördert Ausgleich, Harmonie und Übereinstimmung in den Gruppen, aber wo wird denn noch gesungen? In anderen Ländern gehört das Singen zum Schulalltag.
Der ganze Förderbetrieb beruht auf der Annahme: Je mehr Input, desto mehr Output. Ein Kind jedoch, dem man mehr und mehr zu essen gibt, wird nicht größer, sondern es wird nur dick. Und es wird mit dem Gefühl groß: Mit mir stimmt etwas nicht. Kinder sagen dann zur Begrüßung: Ich habe ein ADHS - Syndrom!
Dann sind da die unzähligen Freizeitaktivitäten, Sport, Instrumentalunterricht und Ballettveranstaltungen,; überall soll Vorzeige-Leistung erbracht werden.., oft 2-3 verschiedene Veranstaltungen am Tag.

Dazu die Glosse: Zwei Mädchen warten auf den Bus und studieren ihre Terminkalender. Eine sagt zur anderen: „Schön, ich verschieb Ballett um eine Stunde, verleg Turnen, sage Klavier ab. Und du verlegst die Geigenstunde auf Donnerstag, lässt Fußball ausfallen. Dann haben wir Mittwoch von 15:15 bis 15:45 Uhr Zeit zum Spielen.“

Die einen Kinder scheitern an den überhöhten Erwartungen der Eltern, bei den anderen Kindern und Jugendlichen ersetzt die Spielkonsole oft die Verbundenheit zu den Eltern. Das Ergebnis ist gleich: Beziehungslosigkeit. Und das bedeutet immer: eingeschränkte Entfaltungsmöglichkeiten für die Kinder. Ihr Gehirn, sagt Gerald Hüther, wird zu einer Kümmerversion dessen, was daraus hätte werden können.
Janusz Korczak, der im Warschauer Ghettowirkte, forderte das Recht des Kindes auf den heutigen Tag - wir sollen uns hüten, ständig auf die Zukunft des Kindes zu schielen. Und er forderte das Recht des Kindes, so zu sein, wie es ist - dazu gehört das Recht auf Misserfolg.

„Eltern tragen selber kaum zur Entwicklung ihrer Kinder bei“, sagt der Remo Largo, der Arzt und Professor, der seit 35 Jahren die Abt. Wachstum und Entwicklung des Zürcher Kinderspitals geleitet hat. Die Mehrheit der hyperaktiven Kinder, sagt er, haben einen intensiven, aber ebenfalls normalen

Bewegungsdrang. „Was Kindern heute fehlt, sind nicht Therapeuten, sondern eine Welt, die ihnen gerecht wird, Beziehungen, die nicht auf Leistung aufbauen. Mit einem altmodischen, fast kitschigen Wort: Geborgenheit.“ (R. Largo zit. nach M. Gaab 2009, Ich will doch nur spielen S. 4)
Der Hirnforscher Gerald Hüther erklärt, wie wichtig eine enge emotionale Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist. Sprache etwa, sagt er, können Kinder nur dann gut lernen, wenn die Eltern in der Lage sind, die Worte emotional aufzuladen. Viele Eltern aber schafften diese emotionale Aufladung nicht mehr. Durch eine abstrakte, intellektualisierte Sprache kommt bei den Kindern dann nur „Geschwätz“ an, das Gesprochene hat keine Struktur, keine Bedeutung für das Kind.
Hüther glaubt, dass man ADHS-Kinder therapieren muss, nur in aller Regel nicht mit Medikamenten. Er glaubt aber auch, dass diese Störungen keine Erkrankungen der Kinder sind, sondern die zwangsläufige Folge eines Lebensstils, der menschliche Bedürfnisse ständig verletzt.
Das ist es, was sich in Gesprächen mit allen Experten wiederholt: der Wahnsinn, den es bedeutet, unsere eigene Atemlosigkeit auf unsere Kinder zu übertragen. Die Ärztin Inge Flehmig, Leiterin des Hamburger Zentrums für Kindesentwicklung hält das Zappeln der Kinder für einen permanenten Stabilisierungsversuch. Sie haben keine Balance.
Eine Krankheitsdiagnose kann im Übrigen entlastend sein, dass die Eltern am Kind etwas ändern können-und an sich oder ihrem System nichts ändern müssen. Kinderpsychotherapeuten werden daher so selten nachgefragt, da sie die Eltern und das Umfeld des Kindes mit einbeziehen.

Die entscheidende Kraft, die Halt, Rückhalt und Zusammenhalt gebietet, sind emotional sichere Bindungen.
Die Aussage des Buches “Kinder brauchen Wurzeln“ (Gebauer, Hüther) ist, dass in der heutigen, durch Kommunikationsmedien bestimmten Welt, Beziehungspersonen, viel stärker als früher, als Gestalter der Entwicklungsbedingungen des Menschen gebraucht werden.
„Wenn jedoch“, so sagt Barbara Jakel, „zu den primären Bezugspersonen keine positive existentielle Beziehung, keine sichere Bindung aufgebaut werden kann, dann spielt die psychotherapeutische Beziehung eine wesentliche, korrektive Rolle. Die haltgebende Beziehung kann eine sichere Basis für die Selbstexploration des Klienten darstellen.“ (Jakel 2004 S. 1)
Denn, solange wir uns um Geborgenheit kümmern müssen, ist unsere Selbstentfaltung blockiert.

Das familienpolitische Wort Vereinbarkeit (von Familie und Beruf) besteht darin, dass Kinder heute weite Strecken des Tages für ihre anspruchsvolle Entwicklungsaufgabe viel weniger Erwachsenen - Hilfe zur Verfügung haben als früher.
Kinder kommen wegen des gesellschaftlichen Drucks und der Zerrissenheit der Eltern zwischen Beruf und Familie oft zu früh und zu viele Stunden am Tag in Fremdbetreuung. Diese Entwicklung wird sich künftig noch verstärken. Nach Ankündigung der Familienpolitik sollen flächendeckend bundesweit Kitaplätze für Einjährige sichergestellt werden.
Halbtagsplätze werden in Kindergärten aus Kostengründen nur ungern vergeben und sind wegen der Arbeits- und Fahrzeiten der Eltern auch oft nicht ausreichend. So kommen die Kleinkinder häufig durch die lange Abwesenheit von zu Hause in eine Überforderungssituation, die alles andere, als Geborgenheit darstellt.

Kinderärzte beklagen, dass funktionelle Zwänge es verlangen, dass auch Kleinkinder, obwohl sie krank sind, unpässlich, unausgeschlafen oder unwillig in die Kita gebracht werden müssen. Krankheiten werden nicht ausgeheilt, zu schnell mit Antibiotika behandelt. Auf diese Weise werden seine individuellen Bedürfnisse im Krankheitsfall nicht ausreichend berücksichtigt.
Krankheit erfordert die Nähe (Geborgenheit) der Bindungsperson, auch die Erschöpfung der Mütter braucht einen schützenden Rahmen wie z.B. Mutter-Kind-Kuren.

Es ist ein großer Unterschied für das Kind, ob die Eltern vorlesen, den Tee ans Bett bringen und bei Kummer trösten oder eine weitere Bezugsperson oder gar der Kassettenrekorder.

Pankower Kindergärten bieten für Kindergeburtstage einen Kinder-Party- Service an, im Anschluss an die Kitazeit, damit viel beschäftigte Eltern die Kindergeburtstage gleich dort abwickeln können. Kuchen, Würstchen und Unterhaltung (Zauberer, Jongleur, Clown) können ala card gewählt werden. Das kostet selbstverständlich, aber man spart ja schließlich Einladungskarten, Kuchen backen und alle Vorbereitungen zu Hause und die selbst ausgedachte Bastelarbeit bzw. die Schatzsuche und das Aufräumen und Putzen nach dem Fest. Abgesehen, dass es für ein Kind eine Strapaze ist, nach einem Kindergartentag noch einen Kindergeburtstag zu bewältigen, entgeht den Kindern die Freude, sich für eine Einladung fertig zu machen, in Ruhe ein Geschenk vorzubereiten, Vorfreude zu empfinden und andere Familien in ihrer Eigenart, Feste zu feiern kennenzulernen.

In der Beratungsstelle erlebe ich, dass Frauen, die ihre Kinder länger als ein Jahr zu Hause betreuen wollen, in die Rechtfertigung geraten. Sie geraten geradezu in Isolation, weil sie kaum mehr andere Mütter und Kleinkinder finden, mit denen sie sich dann noch treffen und spielen können, wenn die meisten Kinder ab dem 1. Geburtstag bereits untergebracht sind, bzw. die Mütter wieder arbeiten.

Die Kinder können in einem von Funktionalität und Zwängen geprägtem Alltags - Korsett der Eltern keine Zeit und Spontaneität mehr erleben und entwickeln. Kleine Kinder möchten ihre Verabredungen nicht nach dem Terminkalender der Eltern planen, sondern sich dann verabreden, wenn sie sich mit dem Freund gerade gut verstehen. Es wird ihnen viel „Vernunft“ bzw. Abstraktion abverlangt, in der ein Teil des Kindseins verloren geht: „Du weißt doch, dass ich arbeiten muss,… wir müssen noch einkaufen,… weil ich noch keine Zeit dazu hatte-, heute wirst Du von der Tante sowieso.. abgeholt,… langsam solltest Du lernen, dich selbst anzuziehen,… die Schuhe zu binden,.. ich kann doch nicht immer alles machen“. Manche Kinder werden bei der Sauberkeitserziehung angefangen schnell zur „Lebenstüchtigkeit“ erzogen, um den Erwachsenen nicht so viel Arbeit zu machen. Dies alles führt weg von Geborgenheit und in die überfordernde Intellektualisierung.
Auch die Medien und die Zeitnot tragen einen wesentlichen Teil dazu bei, das Kind der Nähe, der Wärme und der Geborgenheit der Bindungsperson beim Vorlesen, beim gemütlichen Zusammensitzen, Erzählen und Spiel im Familienleben zu berauben.
„Was Kinder eigentlich brauchen“, so schreibt I. Radisch, „um sich gesund zu entwickeln, dafür ist in den vom Vereinbarungsdiktat geknechteten Hochleistungsfamilien selten genug Zeit. Die Eltern übertragen die Produktivitätslogik ihres Arbeitslebens so unverwandelt auf ihr Familienleben, dass ihnen der Mangel an familiärem Eigensinn manchmal gar nicht mehr auffällt.“ (I.Radisch 2007 S. 180)
Die Kinder, die klaglos unter den Bedingungen ihrer Zeit und ihrer Epochen groß geworden sind, beschweren sich nicht, sondern entwickeln Störungen.
„Ihre Reaktionen sind nie oder nur selten diskursiv, schreibt I. Radisch weiter. ...Heute haben sie eine ADHS Störung, liegen plötzlich wochenlang stumm auf dem Bett, haben Kopfschmerzen, nässen ein, sehen blass und erschöpft aus, sind hyperaktiv oder apathisch, werden ständig oder überhaupt nicht krank, können nicht schlafen, ihre Gefühle nicht zeigen und sich nicht mehr richtig bewegen. Sie wissen mit sich allein nichts mehr anzufangen, sind unablässig darauf angewiesen, unterhalten und beschäftigt zu werden, können aber bei keiner Beschäftigung ausdauernd verharren, langweilen sich schnell, können sich nicht konzentrieren, haben niemanden zum Reden für ihre Nöte und Sorgen, werden aggressiv (Amokläufe lassen uns aufschrecken), brauchen immer neue Angebote, Attraktionen und Verlockungen und haben verlernt zu spielen - um nur die häufigsten Mitteilungen aufzulisten, die uns die Kinder von ihrer Überforderung machen. Das „freie Spiel“ - im Kindergarten gerade noch als Programmpunkt vorgesehen, kommt im Hochleistungs-Kindheitsmuster kaum noch zuverlässig vor.“ (I. Radisch 2007 S. 180)

In Deutschland sind derzeit 50 % der Kinder krank.

„Dies alles geschieht natürlich nicht aus elterlicher Grausamkeit oder Absicht, sondern ist Teil des Familienparadoxons, in dem die Familien heute festsitzen.
Die Kompensation dieser in der Gesellschaft entstandenen Mängel lastet auf den Familien. Die Familie ist eine der letzten Zufluchtsorte. Sie ist keine Idylle, aber sie ist dem Ideal nach immer ein Gegenmodell zur Allmacht der Ökonomie und der Beschleunigung. Sie organisiert sich nach dem Prinzip der Solidarität und nicht der Konkurrenz. Ihr Kapital ist der glücklich erlebte Augenblick, nicht das irgendwann erreichte Ziel, der abgearbeitete Dienstplan. Sie gehorcht dem Herzens-, nicht dem Effizienzprinzip“, so Fr. Radisch. Wenn sie diese Eigenschaften verliert, verliert sie sich selbst. Wie aber kann sie sich schützen.
So wie es verkehrsberuhigte Straßen im Kiez gibt, damit gelegentlich noch spielende Kinder nicht überfahren werden, brauchen wir verkehrsberuhigte Zonen innerhalb der Familien, damit Kinder nicht mit Überangebot, Überforderung, Hetze, und nachhelfenden Maßnahmen, Medien und Computerspielen überfahren werden, sondern Raum und Zeit zu ihrer Entfaltung haben, gemäß ihren Möglichkeiten und ihrem Eigensein, um im freien Spiel Kreativität und Phantasie entwickeln zu können.
Die durch Fremdbetreuung rundum entlastete Einstundenfamilie, wie sie am Horizont moderner Familienpolitik aufscheint, ist ein struktureller Irrtum.
Ohne ausreichend Familienzeit gibt es keine Familien mehr. Und ohne Familien gibt es nur wenige glückliche Kinder.
„Wer alles auf einmal haben will, wird bald gar nichts mehr haben. Nichts außer einer sensationell ausgestatteten Einsamkeit und einem verpassten Leben.“ (I. Radisch 2007 S. 183))

5.2 Suche nach emotionaler Geborgenheit - Coping-Reaktionen

„Es gibt Menschen, die im Leben nur ein einziges emotionales Anliegen haben, soviel Geborgenheit wie nur möglich zu bekommen bzw. nachzuholen.
Ohne dass sie es sich bewusst machen, ist ihre Lebens- und Beziehungsgestaltung darauf ausgerichtet, zu einem andauernden Maximum an Geborgenheit zu kommen.“ (Geborgenheit 2002 CIP-Medien 3.htm) Andere Menschen werden auch nur unter dem Aspekt wahrgenommen, wie viel Geborgenheit sie verheißen. Obwohl manchen ihre abhängige, submissive Haltung in ihren Beziehungen klar ist, können sie affektiv nicht aus vorausgegangenen Fehlern lernen.
Die Frustration dieser frühen sozialen Bedürfnisse, eines so frühen Verlangens nach Geborgenheit ist für die späteren Bedürfnisse nicht bedeutungslos.
Manche Menschen müssen ihre großen Geborgenheitsbedürfnisse mit großem Aufwand abwehren, in pseudoautonome Haltung fliehen und sich wundern, wie wenig Gewinn ihnen ihre erkämpfte Selbstbestimmung bringt.“ Selbstbestimmungserrungenschaften stillen so wenig Geborgenheitssehnsüchte, wie Essen den Durst stillt. Andere schleichen um die sich anbietende Geborgenheit herum, wie die Katze um den heißen Brei. Für die einen ist „Geborgenheit erhalten“ untrennbar verbunden mit“ wieder klein sein“. Andere meiden den großen Schmerz, der spürbar werden würde, wenn sie sich emotional der Geborgenheit hingeben würden. Durch die geöffnete Pforte würden mit den Geborgenheitsempfindungen auch all jene Gefühle des Schmerzes und der Trauer ins Bewusstsein gelangen, die in ihrem Schicksal mit der frühkindlichen Geschichte um Befriedigung und Frustration dieses Bedürfnisses verknüpft waren. Bei manchen geborgenheitssüchtigen Männern ist auch das sexuelle Erleben auf ihre eher feminine passiv-empfangende Befriedigung ausgerichtet. Die Hauptangst dieser Menschen ist der Verlust der Bezugsperson.

Anselm Grün schreibt in Sehnsucht S. 42: „Ein Ort, wohin sich die Sehnsucht heute verzogen habe, seien die Kontaktanzeigen. Dahinter sieht der Autor die Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit.

Die Wellness- Bewegung ist meines Erachtens heute u.a. eine Erscheinung für die Sehnsucht nach Nähe, Wohlbefinden, Berührung, Wärme, Zuwendung und Geborgenheit, die erkauft und vermarktet wird, weil sie im menschlichen Miteinander zu wenig Erfüllung findet.
Darüber hinaus haben esoterische und viele andere Seminare einen Zulauf, wie nie zuvor, da die Geborgenheit nicht mehr im häuslichen und unter Freunden gefunden wird, sondern in Kursveranstaltungen stattfindet.
Es müssen Umwege gegangen werden, um die große Sehnsucht nach Geborgenheit stillen zu können. Alkohol und/oder diverse andere Drogen können zumindest zeitweise eine Illusion des Geborgenseins verschaffen. Denn Drogen betäuben das Gefühl von Ungeborgensein, vermitteln eine scheinbare Sicherheit und ein momentanes Wohlbefinden, das für das Geborgenheitserleben typisch ist“
Nicht nur Schüler verbringen ihre Wochenenden in Lokalen mit dem Einsatz von Rauschmitteln, auch Lehrer.

„In den modernen Großstädten leben die Menschen zwar bequem, sind aber einsam.“
(Dalai Lama)

Hier in Berlin fällt auf, dass die Hunde zunehmend mit menschlichen Namen gerufen werden (Lisa, Horst, Lilly, Viktor, Eddi). Die Hunderassen sind entweder große Kampfhunde zum Schutz oder Schoßhündchen als Gefährten.

Viele können ihre wahren Gefühle nur mehr ihren Haustieren gegenüber ausdrücken.

Praxisbeispiele für Coping-Raktionen - Wunsch nach Geborgenheit durch eigene Kinder:
Aus einer Schwangerschaftsberatungsstelle im Umland Berlins berichtete uns eine Kollegin folgendes: Verstärkt wird sie von sehr jungen Schwangeren, im Alter zwischen 13 und 15 Jahren aufgesucht, die unbedingt Mütter werden wollen. Im Beratungsgespräch zeigt sich ihre geradezu tragische Sehnsucht nach einer Geborgenheit bietenden Familie.
Die Jugendlichen glauben, indem sie mit einem fast gleichaltrigen Freund eine eigene Vater-Mutter-Kind-Konstellation schaffen, die Geborgenheit zu finden, die sie in ihrer Kindheit vermisst haben.

E. eine 23 Jahre alte Mutter wuchs in unsicheren Familienverhältnissen auf. Ihre Mutter musste in anstrengender Berufstätigkeit den Familienunterhalt sichern. Ihr Vater nahm die Rolle des Verantwortlichen und Verlässlichen nicht ein.
E. brach die Schule ab, war zwei Jahre lang Heroin-abhängig und schaffte den Entzug nach dem zweiten Versuch (in der Therapiestätte lernte sie einen ebenfalls abhängigen jungen Mann kennen). Ihre Therapie verlief sehr erfolgreich.
Seit der Entlassung war es ihr allergrößter Wunsch, schwanger zu werden und ein Kind zu bekommen. Die Sucht hatte sie überwunden, die bleibende Sehnsucht nach Geborgenheit drückte sich jetzt in dem starken Wunsch aus, ein eigenes Familienmodell mit einem eigenen Kind zu entwerfen (die Sucht ist Ausdruck fehlgeschlagener Suche nach Geborgenheit).
Sie ist eine sehr gewissenhafte Mutter geworden, hat enorme Durchhaltekraft entwickelt und kann dem Kind viel Liebe entgegenbringen. Von Anfang an achtete sie auf Struktur, wiederholende Rituale, die dem Kind Halt geben, auf Ruhezeiten und bewahrt es vor störenden Einflüssen. Das Mädchen ist gut entwickelt, sehr willensstark und lebendig. Mit dem Schlafen und Ruhe halten hat sie es schwer.
Das Kind ist für E. eine Erfüllung, gibt ihrem eigenen Leben Halt und Sinn. Die Großmutter staunt darüber, wie viel Liebe und Geduld die Tochter ihrem Kind geben kann, die sie selbst in dem Maße nicht bekommen konnte.

Schwierig war es mit dem KV, der diese Bemühungen stets durchkreuzte, er fiel zurück in die Sucht. Nach 4 Jahren Ringen um die Erhaltung der Familie kam es zur Trennung. Doch fällt es E. schwer, sich gegenüber dem KV ausreichend abzugrenzen
Ihr Bedürfnis nach Anlehnung, Liebe, Versorgt sein ist nach wie vor groß und ungestillt.
Währenddessen hat die KM ihre mittlere Reife in der Abendschule nachgeholt. Im Gegensatz zu früher erzielt sie jetzt auf dem Weg zum Abitur ausgezeichnete Leistungen.
Ihr Leben ist sehr angestrengt mit der Erziehung ihres Kindes, der Durchsetzung von Geldern bei den Behörden und der eigenen Schulausbildung. Sie leidet darunter, so wenig äußerlich, wie innerlich versorgt zu sein.

Dennoch wurde hier aus der Sehnsucht ein Weg zur tieferen Verwurzelung im Leben mit jedem Schritt der notwendig war mit dem Kind und E. meistert dies bewundernswert.

Man kann sich immer neu fragen: Wo habe ich um Geborgenheit gerungen? Wo habe ich darum gekämpft, dass ich dazu gehöre, und was habe ich in diesem Kampf von mir selber aufgeben müssen. Da, wo ich mich angepasst, geschwiegen, funktioniert, verzichtet habe, um anerkannt oder gemocht zu werden, habe ich etwas von meinem Selbst-Sein verloren.
„Das, was man in diesem Kampf von sich selber aufgegeben hat, muss man wieder gewinnen, das kann man wiedergewinnen und dazu brauchen wir einander.
Im Wieder - gewinnen dessen, was wir verloren haben, entsteht Geborgenheit“ – im Miteinander.“
„Geborgenheit kann nur gelingen in der ehrlichen emotionalen Beziehung. Nicht der Anspruch an perfektes Handeln, das wir uns oder unseren Kindern abverlangen, gibt uns Geborgenheit“.
(Funke 2003, Sehnsucht nach Geborgenheit S. 8)

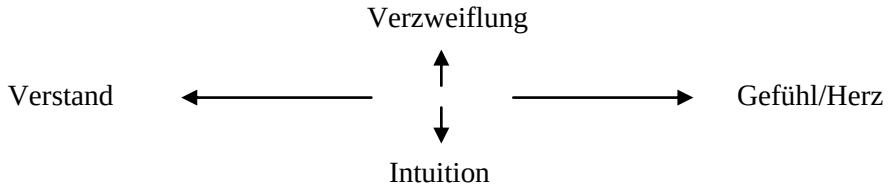
Die Sehnsucht ändert sich je nach der politischen und gesellschaftlichen Situation, dem jeweiligen Zeitgeist und nimmt eine andere Gestalt und Zielrichtung an.
Vielerorts sehnen sich die Menschen nach Frieden, Sicherheit und Schutz.
In einer Zeit sich auflösender Identifikation spüren die Menschen ein tieferes Verlangen nach Heimat und Geborgenheit.
„Menschen, die im Wohlstand leben, können meist ohne große Schwierigkeiten ihre Wohnungen warm halten. Aber im reichen Westen geht zugleich das Wort von „Eiszeit“ der Gefühle“ um.“ (Dalai Lama, Mitgefühl und Weisheit S. 126)

5.3 Krise, Ungeborgenheit über einen Zeitraum

Was Geborgenheit ist, merkt man, wenn sie verloren geht - man fühlt sich von Gott und der Welt verlassen.
Mit „crisis“ bezeichnete die Medizin bereits vor hunderten von Jahren den Punkt, an dem sich **entscheidet**, ob eine Krankheit zum Tode führt - oder zur Gesundung. Stirb oder werde.
Krankheit, Unfall, Erschöpfung haben Krisencharakter, Geborgenheit geht verloren – der Leib trägt nicht mehr.
Gerät die Sicherheit in Anfechtung, wächst das Bedürfnis nach Geborgenheit auf einer anderen Ebene.
So werden auch „psychosoziale Krisen“ empfunden, die Sonneck (1997:31) definiert als Verlust des seelischen Gleichgewichts. Diesen verspürt ein Mensch, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie von der Art und dem Ausmaß her seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel für die Bewältigung überfordern.

Heute wird unterschieden zwischen „Lebensveränderungskrisen“ und „ traumatischen Krisen“. Erik Erikson spricht außerdem von „Entwicklungskrisen“ als notwendige Übergangsphasen auch in der normalen psychologischen Entwicklung.
Lebensveränderungskrisen können mit großer Angst, Zweifeln, Schuldgefühlen und Unsicherheit einhergehen, da die bisherigen Erfahrungen u.U. nicht ausreichen zur Lösung des Problems.
Wenn gewohnte Problemlösungsversuche nicht mehr ausreichen bei einer veränderten Situation, rufen sie ein starkes Gefühl des Versagens hervor.

Praxisbezug: Schwangerschaftskonfliktberatung/Entscheidungsprozess
Jeder Wert trägt die Tendenz der Störung, der Veränderung des Gewohnten in sich.
Eine ungewollte Schwangerschaft kann eine große Erschütterung bedeuten und alle Fragen des Lebens auf einmal auf den Plan rufen, es geht um eine existentielle Frage des Lebens.
Es ist wichtig, eine bewusste Entscheidung zu treffen. Die Stimmigkeit der Entscheidung liegt zwischen zwei Polen.



(geistige Ebene, personale Entscheidung)
Existentieller Tiefengrund, Ort existentieller Entscheidung

Eine richtige Entscheidung kann auf der psychischen Ebene durchaus Ängste, Unwohlgefühle hervorrufen und Schwierigkeiten mit sich bringen und eine stimmige Entscheidung kann auch sehr unbequem sein. Es braucht Zeit, oft auch Unterstützung und Hilfestellung, in sie hineinzuwachsen. Doch mit jedem Schritt in diese Richtung und der Entscheidung selbst entsteht Mut und Kraft. Überzeugung hat Kraft und Genie, wie Goethe sagt, nicht selten folgen dann unerwartet gute Reaktionen im Umfeld.

Als Berater sind wir die Wächter für die existentielle Entscheidung auf der geistigen Ebene. Auf der psychischen Ebene haben wir Hebammenfunktion - dem Gebären und Hineinwachsen des Gefühls auf den Wert hin - sowie bei der Mobilisierung der Fähigkeiten zur getroffenen Entscheidung.
Was einem im Tiefsten als richtig und wahr erscheint, will ins Leben gebracht werden.
Schuldgefühle und Ängste, die im Prozess der Wertfindung oder des Wertkonflikts auftauchen, bewegen Menschen oft zur Regression und zur „Wertabtreibung“, wodurch sie hinter „ihr Bestes“, d.h. hinter ihren Möglichkeiten zurückbleiben. Dies kann im Nachhinein noch eine Krise hervorrufen.
Sich im Angesicht seiner Ängste auf den erspürten Wert hinzubewegen, bewirkt einen wichtigen Reifungsprozess.

Viele Frauen berichten uns trotz aller Schwierigkeiten nach der Entscheidung zum Kind, dass sie sich auf „eigenartige Weise“ gut fühlen, gestärkt und gereift.

Praxisbeispiel – grundliegende Lebensveränderung:
Fr. G., Sozialpädagogin im Suchtbereich 39 Jahre alt, kam zur Schwangerschaftskonfliktberatung mit dem KV, einem jungen Studenten Ende 20, den sie vor zwei Monaten als Praktikanten kennengelernt hatte. Sie wirkte verhärmt, desillusioniert und sprach entwertend und schnodderig. Doch war spürbar, dass ihr der junge Mann (halb asiatischer Herkunft) eine Liebe, Sanftheit und Wärme entgegenbrach-

te, die ihr offensichtlich wohl tat und ihr enttäuschtes Lebensgefühl „aufweichte". Fr. G. hatte zwei erwachsene Kinder aus erster Ehe, wo offenbar viel Gewalt im Spiel war. Derzeit lebte sie noch in einer Lebensgemeinschaft mit einem Apotheker, der ihr Wohlstand, aber wenig Emotionalität gab. Im Übrigen erzählte sie, dass ihr großes Hobby sei, Schlittenrennen zu fahren. Sie besaß 5 Huskies, die jeden Tag ausführlich bewegt werden mussten. Sie waren ein Teil ihres Lebensinhaltes.
Sie kam in die Beratung, um sich schnell den „Schein für den Abbruch abzuholen".
In der Beratung wurde spürbar, dass der junge Mann ihr etwas gab, was sie (so nüchtern, wie sie sonst war) an ihm festhalten ließ. Frühere Kränkungen oder sogar Traumata waren spürbar und gleichzeitig schien dieser junge Mann durch sein sanftes Wesen etwas in ihr zu versöhnen oder zu heilen. Dies gab ihr Kraft, ihre Ängste in Schach zu halten. Am Ende der zweistündigen Beratung war sie sich ziemlich sicher, dass sie mit dem jungen Mann zusammenbleiben wolle und das Kind austragen wolle.
Beeindruckend war, dass die abgeklärt und dem Leben gegenüber resigniert wirkende Frau letztendlich eine intuitive Entscheidung traf, die nicht ihren abwertenden Reden gegenüber dem Leben entsprach.

Dafür bedurfte es einer Umstülpung ihres Lebens.

- *Trennung vom Apotheker, die ihr große Angst machte, weil sie seinen Zorn, „seine Rache" fürchtete*
- *Sie ließ sich wie im „Blindflug" auf ihren jungen Freund ein, der ihr emotional viel bedeutete, aber ohne Alltagserfahrung und äußere Sicherheit*
- *Ihren erwachsenen Kindern beibringen, dass sie ein Baby erwartet. Ihre beiden Kinder steckten in großen Schwierigkeiten und machten viel Sorgen.*
- *Umstrukturierung ihrer Arbeitszeit, Reduzierung und infolgedessen finanzielle Probleme*
- *Wohnung suchen, Frage des Zusammenlebens nach 2 Monaten Freundschaft? (Freund bewohnte 1-Zi. Wohnung)*
- *Trennung von den Hunden, die bis dahin ihr ein und alles waren*
- *Neubeginn mit Baby im Alter von 40 Jahren*

Von Zeit zu Zeit kam sie in der Beratungsstelle vorbei, klingelte kurz (weil sie bis dahin noch ihre Hunde bei sich hatte) und berichtete mir vor der Tür, welche Schritte sie gegangen war, es war alles sehr schwierig, aber sie kämpfte.
Doch es war deutlich sichtbar, dass ihre Gesichtszüge weicher wurden und ihr Gebaren „elastischer". Ihr Freund bemühte sich nach Kräften, sie zu unterstützen, ließ jedoch weiterhin sein Studium schleifen.
Das Kind wurde geboren und wurde von den erwachsenen Geschwistern recht gut aufgenommen. Das Paar war zusammen gezogen. Es ging alles etwas chaotisch zu, aber die Eltern waren stolz und sprachen sehr liebevoll von ihrem Kind und kamen von Zeit zu Zeit vorbei, um mir die Fortschritte des Kleinen zu zeigen.
Nach einem Jahr kam das Paar wieder und „gestand" schmunzelnd, dass Fr. G. wieder schwanger sei, diesmal gewollt. Der kleine Junge solle doch nicht allein aufwachsen! Eine Schwester wurde geboren.

Eine krisenhafte Reaktion auf ein belastendes äußeres Ereignis wird als „traumatische Krise" angesehen. Dabei kann ein äußeres Ereignis Trigger sein für eine Reaktivierung zurückliegender Traumata. Bei der traumatischen Krise tritt (so Cullberg 1978) zuerst ein Krisenschock auf, bei dem der Betroffene unauffällig wirken kann. Versuche, die Realität nicht wahrnehmen zu müssen, wechseln mit solchen der beginnenden Auseinandersetzung.

Der Umfang der Krise ist nicht allein abhängig von den äußeren Bedingungen.
Hierzu Prof. Dr. G. Hüther: „In der Angst werden wir auf alte Erfahrungsmodelle unseres Gehirns zurückgeworfen, auf alte Modelle des Erlebens weil die ehemals Angst auslösenden Eindrücke so eng miteinander verbunden sind." (Hüther 2005 Wohin, weshalb, wofür) Die auftretenden Ängste können eine Reaktivierung von früheren Traumata sein.
Angst entsteht dann, wenn die Lösungsmöglichkeiten noch nicht absehbar sind.
Immer dann, wenn man in Angst gerät, wenn man in diesen Zustand kommt, wo man nicht mehr richtig weiß, wie es weitergeht, werden im Gehirn die alten Bereiche des limbischen Systems aktiviert, wo wir den äußeren Signalen ohne Unterscheidungs- und Erfahrungsfähigkeit ausgeliefert sind.
Bei Angst und Panikgefühlen zeigt sich, was wir in unseren frühen Jahren abbilden konnten an Schutz, wenn es schwierig wurde. Hat man die Erfahrung, dass man aus beklemmenden Situationen wieder herauskommt?

Ein Beispiel aus der Schwangerschaftskonfliktberatung – traumatische Krise:
Eine 17jährige kam mit Freund in die Beratungsstelle. Sie war ungewollt schwanger und wollte schnell den Beratungsschein haben, um den Abbruch noch vor einer Reise vornehmen lassen zu können.
Den Freund, einen wenig vertrauenserweckenden jungen Mann, ließ sie im Wartezimmer zurück: „es ginge ganz schnell".
Das erste, was sie sagte – beide Hände den Bauch fassend, als wolle sie ihm etwas entreißen: Ich ekle mich so! Ich ekle mich, bei der Vorstellung, mein Bauch könnte unförmig wachsen, ich e k l e mich! Sie stieß es mehrmals hervor.
Damals wusste ich noch wenig von Trauma und seinen Symptomen. Dennoch war ich intuitiv alarmiert und versuchte zu verstehen, was sie ausdrücken wollte. Dieses Bemühen spürte sie wohl und erzählte mir ihre lange traurige Geschichte:
Zu DDR- Zeiten hatte ihr Vater ein „Lokal". Er schlug Frau und Kind brutal. Sie selbst lernte auch verbal von ihm, dass man Konflikten mit „Härte" begegnen muss. Dies setzte sie in der Schule entsprechend um. Sie trat hart auf und wurde dafür sehr gehänselt, da zudem ihr Nachnahme das Wort „Härte" beinhaltete. Sie hatte wenig Mädchenhaftes an sich.
Die Mutter trennte sich von dem Mann….Und der Vater nahm sich eine russische Frau.
Nach der Wende machte er in Berlin ein Bordell auf, in dem die 2. Frau „mitarbeitete".
Inzwischen lebt S. im betreuten Wohnen und wird dort von den Sozialpädagogen sehr unterstützt. Sie lernt nun, sich als Mädchen, als Frau wahrzunehmen und hat zum ersten Mal ein wenig Freude, sich im Spiegel anzusehen und sich schön zu machen. In einer Woche würde sie mit ihren Betreuern nach Mallorca verreisen - die erste Reise in ihrem Leben, sie freue sich so sehr darauf und habe sich einen Badeanzug und wenige schöne Sommerkleider gekauft. Sie hatte erstmalig Freude an ihrer Weiblichkeit und Schönheit.
Vor zwei Wochen traf sie ihren Vater, der sagte: Sie solle doch, da sie bald 18 J. sei, in sein Etablissement kommen und bei ihm „mitarbeiten". Sie reagierte verstört, verwirrt, aber doch empört, so dass sie eine klare Absage erteilen und es in der Beratung erzählen konnte. Sie empfand die Demütigung in voller Wucht; auch wenn sie diese als solche nicht benennen konnte, kämpfte sie erstmalig um ihren Selbstwert.
Es ist heute für mich unschwer zu schließen, dass bei ihr höchstwahrscheinlich Missbrauchshandlungen stattgefunden haben, für die der Ekel ein deutliches Indiz ist.
Sie hatte vermutlich mehrfache Traumata erlebt:

- *Gewalt gegenüber ihrer Mutter (incl. Hilflosigkeit und Ungeborgenheit ihrer selbst)*
- *Eigene Gewalterfahrung*
- *Seelischen Missbrauch und vermutlich auch sex. Missbrauch*
- *Die Demütigung, auch als erwachsene Frau für die Prostitution missbraucht werden zu sollen.*

Durch die Bemühung, all das zu verstehen, was die junge Frau bewegte, erfuhr sie eine Spiegelung, eine Resonanz, in der sie sich selbst stärker wahrnahm.
Sie fühlte, dass sie ein Bedürfnis nach einer schönen Erscheinung und Figur haben darf, um sich selbst als Frau zu mögen.
Sie empfand ein Unrecht, wenn der Freund sie schlug und demütigte und eine erste Bewegung, dies nicht mehr mit sich machen lassen zu wollen.
Sie sah nun deutlich, dass sie sich gegen den Missbrauch des Vaters zu Wehr setzen muss und darf, und sich künftig vielleicht ganz lossagt.
Sie spürte schließlich im Ansatz ein leises Bedauern darüber, dass diese Schwangerschaft für sie noch gar nicht lebbar war.
Sie war nicht mehr eilig, sondern ruhig geworden und in sich versunken.
Die Beratung hatte zwei Stunden gedauert. Den Freund, der so lange gewartet hatte, nahm sie kaum mehr wahr, schenkte ihm keine Beachtung.

5.3.1 Krisenintervention

Für den Umgang mit Krisen und die Gesprächsstruktur stütze ich mich auf die existenzialistische Krisenintervention von A. Längle.

Dasein:
Erst einmal fraglos da sein.
Basale Versorgung, Körperliche Versorgung.
Kommen Sie, setzen wir uns!
u.U. Berührung der Schulter, des Rückens, des Arms
Zeit geben, ich habe Zeit für Sie!
Raum geben, äußerliche Atmosphäre wirkt, emotionale Atmosphäre, Betroffenheit, Ausdruck von Wärme und Angenommen sein, evtl. ein entlastendes Lächeln.
Warmer Tee, Wasser.
Beziehungsangebot, auch wortlos: Was auch immer passiert ist, ich bin jetzt da für dich.
Betroffenheit, Ich kann mir denken, wie schwer das ist…

„Der Mensch in der Krise braucht jemanden, der ihn führt, ihm Struktur bietet, weil er ganz mit dem Schmerz oder dem Problem beschäftigt ist." (A. Längle)

B. stolperte unangemeldet in unsere Mutter-Kind-Gruppe,- ihr Gesichtsausdruck verriet Panik-, sie stellte die Babytasche gleich an der Tür ab und sagte mit monotoner Stimme: „Bin kurz davor, das Kind aus dem Fenster zu werfen" (Sie wohnte um die Ecke im 4.Stock eines Plattenbaus).
Wir führten sie ohne viele Worte zum Sessel, legten ihr zur Beruhigung die Hand auf die Schulter. Sie bekam warmen Tee. Ohne Nachzudenken sorgte die Gruppe nur für die basal leiblichen Bedürfnisse. Die Versorgung half ihr, wieder Kontakt zu sich selbst zu bekommen; der starre, angstvolle Blick löste sich ein wenig, wie auch die Muskeln und sie atmete tiefer. Sie konnte das alles geschehen lassen, erst dann war möglich zu fragen: „Was ist los?"
In den nächsten Wochen hielt ich engen Kontakt zu ihr, teilweise täglich. Bald meldete sie sich auch selbst, wenn es „eng" wurde, bis dass sie sagen konnte, schon Deine Stimme hilft mir, wieder „runter zu kommen" oder „ach ja, das ist`s wieder." Sie bestand nicht mehr so ganz und gar aus Angst, sie hatte immer wieder die Angst.
Von da an kam sie ein Jahr zur Gruppe und ließ sich in eine Therapie vermitteln. Inzwischen begleite ich sie 7 Jahre.

Realität:
Was ist passiert? Worum geht es? Was will sie?
Erspüren der tieferen Realität - wichtig in der Konfliktberatung, um was geht es wirklich bei der Kinderfrage, bei dem Paar?

Wo liegt die Not?

- Im Lebenskontext (finanzielle Lebensgrundlage, Arbeit, Wohnraum)?
- Im Beziehungskontext (KV, Paarkonflikte, Trennung, Stalking, familiäre Belastungen)?
- In der Verfassung der Frau selbst: Traut sie sich das Leben mit Kind zu (unter den Bedingungen wie: Alter, Krankheiten, Trauma, Gewalterfahrung, Heimkarriere, Überforderung usw.)?
- Beim (ungeborenen Kind) Furcht vor Behinderung, chron. Erkrankungen in der Familie usw.

Wo haben Sie früher existentielle Entscheidungen getroffen?
Was war das für ein Gefühl?
Welche Herzensentscheidungen haben sie bisher getroffen?
Wann haben Sie Verstandesentscheidungen getroffen, wie war das?
Für was in Ihrem Leben haben Sie sich wirklich entschieden?
Was bräuchte es, um die Entscheidung so oder so treffen zu können?
Was ist festgelegt, was ist veränderbar?

- ❖ Der Mensch in der Krise braucht in aller Regel, dass jemand da ist, der das Erlebte mit ihm aushält, die Situation aushält.

Nähe:
<u>Verstehen:</u> „Das verstehe ich". Die subjektive Krise/Betroffenheit, Wut, Niedergeschlagenheit zu verstehen suchen. Fragen nach dem Gefühl: Ärger oder Erleichterung
„Sie können tief fühlen…"

Nach dem Wertekonflikt fragen: Was ist gefährdet, was geht verloren, was will erhalten werden? Was will geschützt, wieder gewonnen, geborgen werden?
Was würde ich opfern?
„Erzählen Sie mal das aber…."

<u>Zuwendung:</u>
Innerliches Mitgehen und Mitfühlen (Empathie), sich in ihre Lage versetzen,

- ❖ Der Mensch braucht in der Krise der emotionalen Überlastung jemanden, der mitfühlt

Unsere Spiegelneuronen im Gehirn, die das feinste Mitfühlen bewirken, bringen etwas zum Glühen - und spiegeln dem anderen etwas - den Wert – wir sind Indikator für den Wert, den sie u.U. noch nicht spüren.
Annehmende Haltung, was für mich wertvoll ist, darf ich kommunizieren…
Auch in leiser Konfrontation…für mich ist das jetzt noch nicht so stimmig…
Fühlt sich nicht so richtig an…

Krisenintervention bedeutet das Errichten einer Beziehung durch Vermittlung von Präsenz, Verständnis, Hilfsbereitschaft und Zuversicht, Einschätzen des Zustandes und des Schweregrades der Problematik bis hin zur Einschätzung von Suizidalität durch Einengung der Gedankenwelt.

Die eigentliche Intervention besteht darin, von emotionalem Druck zu entlasten, durch Aus- und Besprechen von Ängsten, Gefühlen der Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken.

Heilend kann wirken, dass der Patient, in dieser Sicherheit geborgen, seine belastende Geschichte erzählt und rekonstruiert; die emotionale Schaltung kann so ein neues realistischeres Verständnis der traumatischen Erinnerung und ihrer Auslöser (z.B. Kindheitstraumata) und eine entsprechende Reaktion erwerben. In Gegenwart einer vertrauten Person kann eine neue emotionale Schaltung bewirkt werden, dass man in Verbindung mit der traumatischen Erinnerung statt des unaufhörlichen Schreckens auch Sicherheit erleben kann.
Dies geschieht im erziehungs-beraterischen Kontext bei der Entdeckung, dass eine Trigger-Situation vorliegt, die das eigene Kind hervorruft.
Auch im Schwangerschaftskonflikt können Trigger-Wirkungen auftreten, die dann thematisiert werden können.
Es geht schließlich darum, ein neues Leben mit starken, vertrauensvollen Beziehungen und einem System von Überzeugungen aufzubauen, das selbst in einer Welt, in der solche Ungerechtigkeit oder solche Schrecknisse möglich sind, einen Sinn findet.

Stützung des Selbstwertgefühls
Praxisbeispiel:
Eine Frau stand weinend vor der Tür, wollte sehr schnell eine Beratung, um in selbiger Woche den Schwangerschaftsabbruch vornehmen lassen zu können.
Sie war verheiratet mit einem Feuerwehrmann und hatte ein 2-jähriges Kind.
Sehr schnell war klar, dass sie ambivalent und unglücklich war, aber keinen Ausweg wusste, weil ihr Mann das Kind nicht wollte. Die Belastung seines Berufs, des Auskommens und eines Kindes sei ihm schon zuviel. Sie schaffte es, ihren Mann am nächsten Tag mit zur Beratung zu bringen, wie wir verabredet hatten.
Der Ehemann sagte, dass er sich den Rucksack mit einem zweiten Kind nicht auch noch umschnallen könne. Dann drehte sich das Gespräch ausschließlich um seine Arbeit und es wurde schnell deutlich, dass er sich in einer schweren burn-out-Situation befand, aufgrund der belastenden Arbeit als Feuerwehrmann, wo er viele traumatische Situationen erlebte.
Wir überlegten erste Maßnahmen (Betriebspsychologe, Austausch mit Kollegen, Krankschreibung, Kuraufenthalt…).
Am Ende der Beratung von eineinhalb Stunden wirkte der Mann entlastet und sichtlich gelöster; alle Belastung war einmal ausgesprochen, er fühlte sich in seiner verzweifelten Situation verstanden und er sah Perspektiven für einen Ausweg. Seine Panik gegenüber der Schwangerschaft war eine Trigger-Wirkung gewesen aufgrund seiner beruflichen Überbelastung, die er bis dahin als ausweglos empfand. Schließlich nahm er die Hand seiner Frau und sagte: „Das Kind ist es ja gar nicht" (an Belastung);" jetzt, wo's doch schon da ist, wollen wir's doch auch haben".

Finden und Stärken des Eigenen

Was könnte ihr nun konkret helfen, dass sie in der Situation weiterkommt?
Was ist ihr Problem?
Was kann sie dazu tun?
Welche Haltung wäre realistisch?
Was erwartet sie von mir?
Was stellt sie sich unter Hilfe vor?
Was steht an, was zu tun wäre?
Was will sie wirklich?

Was ist ihr Empfinden zu den Dingen?
Was ist Angst, was ist Interpretation
Wie kann sie sich dazu einstellen? (Schuld, Verlust, Tod)

- ❖ Der Mensch in der Orientierungslosigkeit der Krise braucht jemanden, damit er wieder zu sich selbst kommen kann. Er braucht Ermutigung.

Handeln:
Was ist jetzt von ihr gefragt?

Gemeinsam versuchen, das was ansteht zu realisieren
Paargespräch anbieten
Weiterer Termin
Schritte festlegen
Soziale Beratung (Öffentliche Hilfen)
Aus der passiven Ohnmacht in die mitgestaltende Existenz gelangen
Erfragen früherer Krisen und ihrer Bewältigung, bereits versuchter Lösungsstrategien, der wichtigsten Hilfsmöglichkeiten und Selbsthilfemöglichkeiten (Stärkung der Eigeninitiative und Aktivität).
Die Aufgabe des Lebens und nicht zuletzt der Krise annehmen

Krisenintervention ist Hilfe zur Selbsthilfe, zu aktiver, konstruktiver, innovativer Bewältigung und zur Erlangung von Selbständigkeit und kompetenter Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit.

- ❖ Der Mensch braucht nach der Lähmung in der Krise wieder einen Sinn

Im Schwangerschaftskonflikt sind mehrere Gespräche, durchaus auch kürzere, sinnvoll für den Entwicklungsprozess, dann muss nicht alles auf einmal gelöst werden.

Was hat sich bewegt?
Was hat sich verändert?
Hinweise durch Träume?

Eine Krise, zumeist Lebensveränderungskrise, ist ein **Entscheidungs-Prozess**, ein Hineinwachsen in eine unbekannte neue Lebenssituation, die Zeit benötigt, bis dafür Handlungsmöglichkeiten, Bewältigungsstrategien, auch u.U. Freiheiten unter gegebenen Bedingungen gefunden sind.
Evtl. Zusammenarbeit mit Angehörigen.
Neuorientierung …

5.4 Trauma

5.4.1 Was ist ein Trauma

Ein Trauma ist mehr als ein belastendes Lebensereignis (z. B. schwere Kränkung) und nicht jede beängstigende Situation ist gleich ein Trauma. Ein Trauma ist eine plötzlich einsetzende oder lang anhaltende Situation, in der ein Mensch Ereignissen ausgesetzt ist, die ihn heftig und intensiv bedrohen. Sie führt bei dem Betroffenen zu einer Angst – Schreck – Schock - Reaktion. Sie löst Gefühle von Todesangst, Ohnmacht und Schutzlosigkeit aus. Häufig ist die Situation verbunden mit körperlichen Verletzungen und Schmerz:

Schwerer Unfall, Erleben von gewalttätigen Übergriffen als Betroffener oder Zuschauer, Vergewaltigung, Folter, Raubüberfall, Terrorismus, Geiselnahme, Konzentrationslager, Amoklauf, lebensbedrohliche Gefahren-Situation (Kriegsgeschehnisse), Naturkatastrophen, Verlust eines oder mehrerer Menschen.
„Bei einer Katastrophe kann Geborgenheit plötzlich und unentrinnbar in tödliche Ungeborgenheit umschlagen." (H. Mogel S. 135)
Die Ungeborgenheit hat viele Gesichter: Angst, Furcht, Stress, Unruhe, Hektik, Ungewissheit, Niedergeschlagenheit, Einsamkeit, Kummer, Trauer, Unlust, Unglücklichsein, Sorgen, Not, Gefühl der Sinnlosigkeit, Depression, Fatalismus usw.
Der Betroffene kommt in eine Situation maximaler Bedrohung. Gleichzeitig kann er weder weglaufen noch kämpfen (das sind unsere genetisch verankerten Reaktionsformen auf existentielle Bedrohung). Er kann sich auf die Situation nicht einstellen, sondern wird von ihr sozusagen „überrollt". Die Situation überfordert die gewohnten Strategien mit Bedrohung umzugehen und ist damit schlimmer als ein Mensch verkraften kann.
Die traumatische Situation ist begleitet von starker Furcht, Verzweiflung, **Hilflosigkeit** (Verlust der Kontrolle und der Selbstwirksamkeit) und Entsetzen.
Diese intensiven Momente des Schreckens werden, wie die Neurowissenschaftler heute sagen, zu Erinnerungen, die sich in den emotionalen Schaltungen festsetzen.
Die Latenz vom Trauma bis zur Störung kann mehrere Wochen bis 6 Monate betragen. Desweiteren hat ein Trauma immunologische Auswirkungen auf den Gesamtorganismus.
Nicht nur die Fachleute, auch die Patienten selbst vermögen meist keinen Zusammenhang zwischen ihrer traumatischen Erfahrung und der späteren Erkrankung zu erkennen. Durchschnittlich 40 Prozent der Betroffenen leiden unter Gedächtnisstörungen. Zeitweilig oder auch dauerhaft können sie sich an den Vorfall nicht mehr erinnern. Selbst wenn das Ereignis als solches im Gedächtnis noch zugänglich ist, möchten viele auf keinen Fall daran erinnert werden. Das Trauma ist wie ein wunder Punkt im Seelenleben, der unerträgliche Schmerzen bereitet, wenn er berührt wird.
Wird die Erinnerung vermieden oder ist sie verloren, so kann verständlicherweise auch kein Zusammenhang mehr gesehen werden mit den Folgeerscheinungen, seien es Ängste, Depressionen oder Körperbeschwerden. Diese Störungen werden jetzt unerklärlich, oder man führt sie irrtümlich auf andere Ursachen zurück. Eine „Mauer des Schweigens" entsteht. Leidet der Betroffene unter seinen Symptomen, entsteht unweigerlich das Gefühl verrückt zu sein. Ver-rückt sind vielmehr die Situation oder die Lebensumstände, mit denen er konfrontiert ist oder war. Vielmehr handelt es sich um normale Reaktionen auf abnormale Erlebnisse.

Warum so wenig Erinnerung?
Auf ein bedrohliches Erlebnis, das nicht auszuhalten ist, reagiert der Hippocampus (Kerngebiet im Gehirn für Verarbeitung, Zuordnung, Langzeitgedächtnis), indem er sich „abschaltet". Insgesamt schützt er den betroffenen Menschen vor Informationen, die er jetzt nicht in der Lage wäre zu verarbeiten. Gleichzeitig werden Substanzen (Endorphine) ausgeschüttet, die wie Betäubungs- und Beruhigungsmittel den Schmerz und die Aufmerksamkeit bremsen oder ausschalten. Gleichzeitig wird dadurch die Hirnrinde („Archiv", Gedächtnis) blockiert. Es kommt zum Erstarren, welches ein Zustand maximaler innerer Erregung ist (Amygdala-Mandelkern, Zentrum der Gefühle) bei hoher Herz- und Atemfrequenz, Muskelspannung usw.), bei gleichzeitiger Lähmung und Abschaltung wichtiger Zentren im Gehirn (z.B. Sprachzentrum: „Es hat mir die Sprache verschlagen"). Dieser Zustand verbraucht maximale Energie und würde er länger anhalten, wäre er gefährlich. Daher schaltet das Gehirn in den nächsten Notfallmechanismus: die Dissoziation. Hier schaltet das Gehirn nicht nur die Reizzufuhr von außen ab, sondern auch die von innen und der Betroffene verliert sozusagen den Kontakt zu sich selbst.

Der Betroffene fühlt sich erstarrt, gelähmt, sprachlos, hat evtl. plötzlich keine Schmerzen mehr, keine Angst. Das Zeitgefühl ist verändert. Die Situation geht ihn gar nichts mehr an, ist nur ein Film (Derealisation). Vielleicht sieht er dem Geschehen zu, als sei er aus seinem Körper herausgetreten (Depersonalisation).
Was bedeutet das für die Möglichkeit, das Geschehen zu erinnern?
Solange Hippocampus und Hirnrinde nicht aktiv sind, können alle Informationen nur an die „Abteilung der Gefühle“ (Mandelkern) geleitet werden; diese Informationen sind leicht triggerbar (durch kleinste Hinweise angestoßen), nicht in Worten beschreibbar und fühlen sich beim Erinnern an, als ob es gerade passiert. Die Erinnerungen können zeitlich nicht zugeordnet, nicht verarbeitet werden und quälen den Betroffenen in Form von Intrusionen (Bilder und Filmsequenzen, Gefühle, Körpergefühle) und Nachhallerscheinungen (Flashbacks). Am häufigsten treten sie als Alpträume auf.
Doch ist es so, dass das Gehirn auch während des Schocks immer wieder den Versuch unternimmt, weiter zu arbeiten und Informationen durchlässt. Dadurch werden manchmal einige Bilder oder Teilsequenzen des „Films“ ohne ausreichenden Bezug zur Gesamtsituation und zu den beteiligten Gefühlen oder Gedanken in der Hirnrinde gespeichert. Dann erinnert sich der Betroffene vielleicht später an Teile des Ereignisses, aber ohne Gefühle.

Die traumatischen Erinnerungen werden zu seelischen Stolperdrähten, die bei geringsten Anzeichen Alarm schlagen. Dieses Stolperdraht-Phänomen ist kennzeichnend für emotionale Traumata aller Art, auch für wiederholte körperliche Misshandlungen in der Kindheit.

5.4.2 Posttraumatische Belastungsstörung (Post traumatic stress disorder – PTSD)

Von einer PTSD spricht man, wenn die Symptome innerhalb von 6 Monaten (er kann auch noch viel später sein) in großer Schwere auftreten.
Typische Symptome für die Posttraumatische Belastungsstörung, PTSD, sind:
Starke Angst, Vermeidung von Reizen, die mit dem Erlebten zusammenhängen, intrusive Gedanken, flashbacks, Alpträume, Schlafstörungen, eine erhöhte Erregung, Kontrollzwang u.U. mit der Folge von Schlafumkehr, Depressionen, Entwertung, Unfähigkeit sich an wichtige Momente des traumatischen Ereignisses zu erinnern, Dissoziation.
Ein harmloses Ereignis (Trigger, Auslöser) kann eine neuronale Entgleisung und damit eine Reaktivierung des Traumas, eine Explosion von Angst auslösen.
Eines der quälendsten Symptome nach einem Trauma ist der Tag und Nacht anhaltende innere Spannungszustand. Der Betroffene ist permanent unter Stress, fühlt sich unruhig und getrieben, übermäßig schreckhaft, leicht reizbar mit Neigung zu aggressiven Impulsen und plötzlichem Weinen. Der Betroffene kann sich nicht mehr entspannen. Nachts kann er wegen der inneren Unruhe und Spannung nicht schlafen. Im Erregungszustand will er die Gefahr kontrollieren, und damit kommt es zur Schlafumkehr bzw. Schlafmangel. Normale Alltagssituationen können ihn völlig überfordern und aus „der Bahn werfen“
Dies führt oft zu Schuld- und Schamgefühlen.
Weitere Symptome sind: emotionale Abstumpfung (numbing), Betäubung der Gefühle, emotionale Taubheit, Unfähigkeit Lust zu empfinden, Interessenverlust, Denkhemmung, Gedächtnisstörungen, Depersonalisation (Selbstentfremdung) und Derealisation, psychogene Amnesie, Umnachtungszustände, das Empfinden vom Leben und der Anteilnahme an den Gefühlen anderer abgeschnitten zu sein.
Wer mit Betroffenen zu tun hat, könnte die Gleichgültigkeit als Mangel an Empathie erleben.
Dies manifestiert sich in erheblichem Interessensverlust und Entfremdungserleben, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, aggressiven Ausbrüchen, Schreckhaftigkeit, und psychischer Erstarrung.
Infolgedessen kommt es zu sozialem Rückzug, emotionaler Labilität, negativer Kognition.

Folgestörungen sind: Ängste, Panikattacken, Phobien, Depressionen, Suchterkrankung, Medikamentenmissbrauch, dissoziative Erscheinungen
Die seelische Verletzung macht auch den Körper verwundbar mit
(neuromuskulären Verspannungs- und Schmerzzuständen bis hin zu schweren orthopädischen Leiden, Lähmung, Störungen im Magen- Darmbereich, Stoffwechselstörungen, Lebererkrankung, Herz- und Kreislaufstörungen, Frieren und Schwitzen gleichzeitig, fliegendem Atem, hämmerndem Herz, ständige schwere Erkältungskrankheiten). Wegen anhaltender Schmerzzustände kommt es sogar zu Operationen, wenn das Trauma nicht erkannt und behandelt wird.

Traumatisierung zerstört die Beziehung zum Körper. Die Fähigkeit, Botschaften des Körpers zu verstehen und zu deuten ist beeinträchtigt. Körperselbst und Körperbild sind zerstört. Betroffene vernachlässigen ihren Körper.

Merkmale im Verhalten Traumatisierter:
Trauma wird vom Betroffenen verleugnet, verdrängt. Vermeidung, Kontrolle, Kompensation sind Reaktionen darauf, der Betroffene macht sich Illusionen.

Hinweisreize, Trigger genannt:
Ein Trigger oder auch Hinweisreiz auf das Trauma kann eine Situation, ein Gefühlszustand eine Stimmung, ein Geräusch, ein Bild, ein Geruch, eine Berührung, eine Bewegung oder eine Geste sein. Er löst im Hier und Jetzt die zum Trauma gehörenden Gefühle „von damals“ bei den Betroffenen aus. Hierbei erleben die Betroffenen die Gefühlszustände, als ob sie im Moment bedroht seien.

Eine junge Mutter, die ich betreute, bekam Panikzustände, wenn ihr Mann mit ihrer Tochter, wenige Monate alt, in der Wanne badete (Grund war eine ehemalige Missbrauchssituation der KM, wie sich später zeigte).

Das Trauma führt zu seelischen und körperlichen Beschwerden.

- Der Zusammenhang zwischen Beschwerden und Trauma bleibt unerkannt
- Der Patient leidet unter einer Störung mit unbekannter Ursache
- An unerklärlichen psychischen Störungen zu leiden wirft die Frage auf:
  Bin ich verrückt?

Jetzt wird ein zweiter Tabubezirk betreten, denn psychisch krank und landläufig „verrückt“ zu sein entspricht nicht einfach irgendeiner Krankheit, sondern wirft Zweifel auf an der eigenen „Zurechnungsfähigkeit“. (Gottfried Fischer S. 19)

5.4.3 Trauma – Verlust von Geborgenheit auch über lange Zeit Auswirkung auf die vier Grundmotivationen des Menschen

„Schwere Schicksalsschläge traumatisieren durch das Entsetzen, das sie auslösen, weil die Grundannahmen des Lebens bis in die Knochen erschüttert werden“. (Längle 2006 Trauma und Sinn)
Sie machen uns fassungslos und hilflos. Sind es Menschen, die das Unfassbare zufügen (Gewalt, Missbrauch, Misshandlung, Raubüberfall u.a.), wird auch die Würde der Betroffenen zutiefst verletzt. Die Störungen sind offensichtlich schwerer und anhaltender, denn Gewalt zerstört die Integrität.
Die Opfer haben das Gefühl, intentional als Zielscheibe der Böswilligkeit ausgewählt worden zu sein. Dadurch werden die Vertrauenswürdigkeit von Menschen und die Sicherheit in der Zwischenmenschlichkeit zerstört. Mit einem Schlag wird die soziale Welt zu einem gefährlichen Ort, an dem Menschen zu potentiellen Bedrohungen der eigenen Sicherheit werden. Menschliche Grausamkeiten prägen den

Erinnerungen der Betroffenen ein Schema auf, das alles, was auch nur vage dem tätlichen Angriff selbst ähnelt, mit Furcht betrachtet. Und die Spur des Grauens im Gedächtnis - und die daraus resultierende Überwachsamkeit hält sich manchmal ein Leben lang, wie Studien zeigen.

Ein Trauma kann die Erfahrung hervorrufen,

- dass die Wohnung, die Umgebung, die Welt kein sicherer Ort ist,
- dass die Menschen nicht freundlich, sondern feindlich und bedrohlich sind,
- dass eine Tätigkeit lebensgefährlich ist,
- dass man selbst handlungsunfähig, ohnmächtig ist (Verlust der Selbstwirksamkeit).

Schwere Verletzungen und Traumata gehen einher mit

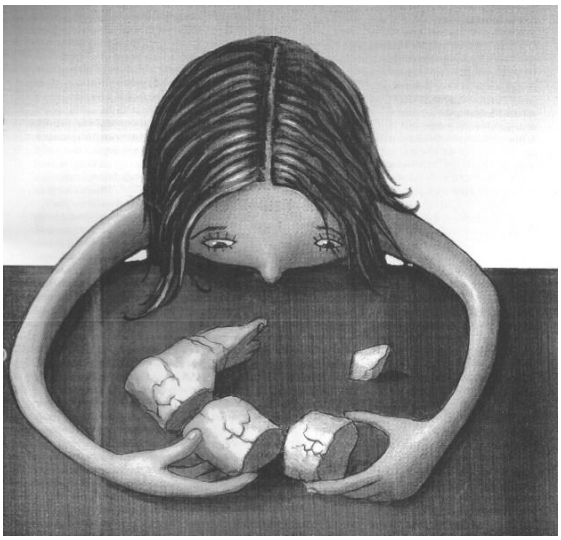
1. **Persönlicher Betroffenheit,**
   Zerstörung/Herabsetzung des Wertes der eigenen Person
   Der Betroffene, Betrogene, Misshandelte fragt sich
   „Wer bin ich, wenn ich so behandelt werde?- dass mir solcher Art etwas zustößt?
   Was hat das mit mir zu tun? Liegt das an mir selbst? Gegen die Grundannahme, guten Menschen geschieht nichts Schlechtes
   Suche der eigenen Würde, dem, was mich selbst kennzeichnet und ausmacht
   Dies bedeutet eine tiefe Erschütterung des Selbstwertes 3.GM

2. **Erschütterung darüber, bzw. die Zerstörung der Grundannahme, dass die Welt kein guter Ort ist**
   Dass mir das passieren konnte.
   Frage/Suche nach der Sicherheit
   Dies bedeutet eine Erschütterung im Dasein 1.GM

3. **Erschütterung des Vertrauens ins Leben, des Vertrauens in andere Menschen**
   Interessensverlust an den Dingen, kein Wertempfinden
   Bin ich überhaupt etwas wert, wenn ich so behandelt werde?
   Kann ich je nochmal anderen trauen? Frage nach der Verlässlichkeit der anderen.
   Bin ich noch zu irgend etwas gut?
   Ich habe es wohl nicht besser verdient? Will ich noch leben, wie soll ich noch leben?
   Dies bedeutet eine Verletzung des vitalen Lebensgefühls 2.GM

4. **Infragestellen der Zukunft**
   Kann ich mich je davon erholen?
   Leben im Provisorium, man weiß ja nie?
   Wie kann ich da noch eine Lebenslinie weiterführen, Hoffnung leben, für die Zukunft offen sein? Oder ist alles zwecklos?
   Suche nach dem Sinn des Ganzen
   Dies bedeutet eine Erschütterung bezüglich des sinnvollen Handelns 4.GM

Viele Menschen berichten nach einem Trauma, dass nun nichts mehr sei, wie es einmal war - dass ihr Leben dauerhaft zerstört sei, das Vertrauen in die eigene Sicherheit und dass das Vertrauen in das „Gute im Menschen und in der Welt“ verloren sei.
Trauma, schwerste Verletzung der Seele, bedeutet Leiden. „Leiden stellt sich gegen das Leben - es behindert, belastet, begrenzt das Leben“. (Längle, 2006 Trauma und Sinn) Physischer, wie psychischer Schmerz erzeugen ein Opfergefühl, hilflos ausgeliefert zu sein, passiv - erleidend und erzeugt eine ablehnende Haltung.



(Kathleen McGowan; Wenn das Leben auseinanderfällt, in: Psychologie heute)

5.4.4 Überblick über verschiedene Behandlungsansätze

Methoden der Traumatherapie:

Imaginative Verfahren:
Sie nutzen tiefere Schichten der Psyche durch Verwendung von inneren Bildern, traum-ähnlichen Verarbeitungswegen und der Arbeit mit inneren Teilen zu Aspekten. Dadurch kommen sie zu einer tiefen Ebene der Verarbeitung.
Die „Psychodynamisch - Imaginative Traumatherapie“ von Luise Reddemann (PITT) dient der Vorbereitung auf Trauma-Expositionstechniken. In der PITT wird über das Medium einer hilfreichen Beziehung vor allem die Selbstbeziehung betont und mittels Imagination angeregt, diese neu zu gestalten und seelische Wunden damit einer Heilung zuzuführen. Mitgefühl und Trost aber auch Anerkennung des geschehenen Unrechts werden im Umgang mit dem erwachsenen Selbst stark betont.
„Beidäugiges Sehen“, d.h. das Wahrnehmen der Stärken und der Probleme ist ein Grundsatz von PITT. Achtsames Wahrnehmen des Körpers und der Körperbedürfnisse wird angeregt.
Dann kann an eine weitere Therapieform zur bewussten Verarbeitung des Traumas gedacht werden. MPTT ist ein tiefenpsychologisches Verfahren, enthält aber auch Elemente aus der Verhaltenstherapie und der „imaginativen“ Psychotherapie.

EMDR (Eye Mouvement Desensitization and Reprocessing) Verfahren, das auf dem Einsatz bilateraler Stimulierung, unter der innerhalb eines stark strukturierten Settings Erinnerungen an traumatische Erlebnisse durchgearbeitet werden. Die rechts/links - Stimulierung erfolgt typischerweise mittels geführter Augenbewegungen. Kognitives, emotionales und körperliches Erleben werden gleichermaßen angesprochen. Die empfundene Belastung wird mittels einer Skala (1-10) erhoben.

Auf Wunsch des Patienten ist es hilfreich, über das Trauma zu reden, hierbei können Grenzen vereinbart werden wie z.B. Traumafilm (Täterintrojektionen) stoppen, Zeitraum begrenzen wegen Anstrengung, das Trauma wegpacken, verschließen (Kassette), Distanzierungsübung, innere Störenfriede begrenzen.

In den letzten dreißig Jahren haben sich eine Reihe unterschiedlicher therapeutischer Ansätze entwickelt. So haben sich neben den klassischen kognitiven, verhaltenstherapeutischen und psychoanalytischen Verfahren einige neue körperorientierte Ansätze in der therapeutischen Praxis herausgestellt.

Körperorientierte Behandlungsmodelle:

Die neuerdings gewonnene Fülle an neurophysiologischen Erkenntnissen über Traumatisierung bringen sowohl die körperorientierten Somatic Experiencing, sensorischer Psychotherapie und Trauma Somatics), als auch die achtsamkeits-bezogenen (Hakomi) in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Peter Levine führte mit seiner Methode „Somatic Experiencing“ die Körperebene in der Traumatherapie ein. Mit seinem Verständnis der Stress- und Trauma-Aktivierung fokussierte er sich auf die Vorgänge des Nervensystems. Er beschrieb Traumasymptome als Folge der Energie, die während der Überwältigung durch das Trauma nicht entladen werden konnte und daher im Nervensystem gefangen ist. (Erstarrung)
„Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurück verhelfen. (Peter Levine) http:// de. Wikipedia.org/wiki/Somatic Experience
Der Harvard Professor Bessel van der Kolk hebt hervor, dass das limbische System des Gehirns und dessen sensomotorische Bahnen für das Speichern der traumatischen Erinnerungen verantwortlich sind und nicht die verbale Region des Cortex wie bei normalen Erinnerungen. Das Thesenpapier dazu heißt “the body keeps the score“.

Somatic Experience ist eine körperorientierte Form der Traumatherapie. Peter Levine begründete sie in den 70iger Jahren. Trauma wird hier gesehen als unvollständig durchlaufener Prozess einer allgemeinen, gattungsübergreifenden Überlebensstrategie. Die grundsätzlichen biologischen Reaktionen, die dem Organismus für Situationen zur Verfügung stehen, die lebensbedrohlich oder ausweglos erlebt werden, sind Kampf, Flucht und Erstarrung (der sogenannte Totstellreflex oder sie Immobilitätsreaktion). In den letzten Jahren hat sich ein vielversprechender Ansatz entwickelt, der davon ausgeht, dass PTBS auf stressinduzierte biochemische Veränderungen im Zentralen Nervensystem zurückzuführen ist. Ein Grund hierfür sieht man in der pathologischen Informationsverarbeitung sprich Blockierung des Gehirns. Nimmt man dieses Verständnis von Trauma zur Behandlungsgrundlage, macht es keinen Sinn, den Betroffenen nochmals mit dem traumatischen Ereignis zu konfrontieren – es wäre lediglich eine Weiderholung. Sind die Verarbeitungsmöglichkeit in diesem Zustand überfordert, hinterlässt es im Zentralen Nervensystem Spuren. Und hat eine existenzbedrohende Wirkung auf den Betroffenen. Die ursprünglichen Reaktionen werden als natürlich und ihrem Sinne nach überlebenssichernd gesehen, problematisch ist nur ihr unvollständiger Abbau nach dem traumatischen Ereignis. Alle diese Reaktionen können in unterschiedlicher Weise in der Lebensführung andauern oder immer wieder auftauchen (Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut). Das bedeutet, dass ein Teil der betroffenen Menschen sich weiterhin in der Traumasituation befindet und aus dieser Perspektive heraus auf das weitere Leben reagiert. Diese Reaktionen müssen aufgegriffen werden und zu einer subjektiv erlebten Lösung geführt werden, um wieder zu einer unbeeinträchtigten Erlebnisbasis zu gelangen durch neue Erfahrungen, damit sich die im Nervensystem gebundenen Energien abbauen. Durch die Einbeziehung der

strukturellen, somato-emotionalen und mentalen Ebene arbeitet diese Methode ganzheitlich im wahrsten Sinn des Wortes.
Die Unfähigkeit, bedrohliche Situationen zu lösen, ist im Körper und seinen Strukturen „eingefroren" und bildet auf diese Weise ein Element des Körpergedächtnisses. Die therapeutische Freisetzung solcher körperlicher Muster ruft oft eine tiefe Erinnerung an auslösende Ereignisse hervor.
Die Effektivität der traumatherapeutischen Methode **Traumasomatics** beruht auf der Reorganisation des Körpergedächtnisses und der zunehmenden Lösung der Spuren des Traumas. Dazu tragen neben der Entspannung des Nervensystems auch die im therapeutischen Prozess in den Körperstrukturen ablaufenden Veränderungen bei. Ein wesentliches Kennzeichen der therapeutischen Methodik ist die Arbeit mit der Körperempfindungsebene und mit den Erinnerungssystemen. Dabei spielt die Arbeit mit der Ereigniserinnerung über das Körpergedächtnis eine wichtige Rolle für die Integration des Traumas.
Die eigentliche Trauma-Therapie beginnt mit der behutsamen Ressourcenarbeit (Selbstheilungskräfte). Durch das Studium der Körperempfindungsebene können wichtige Reorganisationsphasen des Körpergedächtnisses erkannt werden. Sie begleiten den innerlichen Entkoppelungs- und Lösungsprozess. Die im Trauma gebundenen Energien stehen als körperliche Fähigkeit wieder zur Verfügung.

Somatische Integration ist eine äußerst behutsam vorgehende Behandlungsmethode der Somatischen Therapie. Durch manuelle Berührung werden die das Zentrale Nervensystem umgebenden Strukturen untersucht: Schädel, Wirbelsäule, Muskeln, Bänder, Gelenke Hirn-und Rückenmarkshäute: genannt: Craniosakral Integration.
Untersuchung des Organsystems auf Bewegungseinschränkungen und Spannungen, genannt: Viszerale Ostheopathie
Untersuchung auf Spannungsmuster in der Körperstruktur, des Bewegungsapparates und der Muskelfaszien: Narben, Restriktionen und bindegewebigen Verklebungen, genannt: ASI Myofasziale Release. Lösung der Spannungsmuster durch sanften Zug und Druck
Nach dem Entwickeln der individuellen Therapieziele werden spezielle Stressoren aufgezeigt und persönliche Ressourcen erarbeitet und zugänglich gemacht (Therapeutischer Dialog)
Auf körperlicher Ebene kommt es durch den Zugang zu pulsierenden Rhythmen und Bewegungen zu Selbstregulierungsprozessen, bei denen spontane innere Bewegungen entstehen, die den Körper von tiefem Stress und Trauma befreien. Dabei kann es zum Wiedererleben von traumatischen Erlenissen und Gefühlen kommen, die im therapeutischen Dialog in liebevoller Atmosphäre aufgearbeitet und integriert werden können, genannt: Somato-Emotionale Prozessarbeit
Das übererregte Nervensystem wird in kleinen Schritten wieder auf sein normales Erregungsniveau heruntergefahren: Trauma Arbeit
Wichtig ist das Übernehmen von Verantwortung und das Erlernen von innerer Achtsamkeit für den Heilungsprozess.
Die nähere Beschreibung vieler möglicher Behandlungsweisen führt in dieser Arbeit zu weit. Hier sollen nur einige genannt sein, die hilfreich sind und in die Beratung der Ratsuchenden einfließen können.

Darüber hinaus sind auch andere Entspannungstechniken und Körpertherapien sinnvoll.
Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressives Muskeltraining,
Atemübungen, um Ängste besser aushalten zu können und das angespannte Körperschema zu entspannen).

Homöopathie sowie andere energetische Heilverfahren, Jin shin Jyutsu, Fußreflexzonenmassage, Qigong, Yoga, Feldenkrais, Releasing können hilfreich sein.

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist ebenfalls eine Energietechnik zur Auflösung energetischer Blockaden.
Sicherlich wird man nicht immer ohne medikamentöse Intervention auskommen.
Antidepressiva haben gezielte Wirkung auf den Mandelkern.

Eine gravierende Folge des Traumas ist die Überhöhung des Säurewertes im Blut.
Daher ist eine basische Ernährung wichtig.
Eine vollwertige Ernährung zum Wiederaufbau der reduzierten Widerstandskraft des Körpers ist ebenfalls ratsam.

Außerdem ist es hilfreich, in der **Stabilisierungsphase**, Geborgenheit wieder herzustellen in alten, guten Gewohnheiten wie z.B.
- Spaziergänge in gewohnter Umgebung, in der Natur sein – an beliebten Plätzen.
- strukturierten Tages- Wochenablauf erstellen,
- bei vertrauten Menschen aufhalten,
- liebgewonnene Tätigkeiten wieder aufgreifen,
- wiederholende Rituale einführen.
- Gesellschaft und Umgang mit Tieren
- schonsamer Umgang mit sich selbst, keine Überforderung, keine starken Reize

Reccourcenorientierte Arbeit:
- Eindrücke durch kreatives Gestalten (Schreiben, Malen, Plastizieren, Formenzeichnen, evtl. Musik) hinaussetzen.
- Kassettenübung, Ablage der Erinnerung
- Beschäftigung mit Biographien
- Pflegen des Gesund gebliebenen
- Mobilisieren der eigenen Widerstandskraft
  z.B. Hilfestellung für andere, Erfahrungen nutzbar machen
- innere Helfer finden (Märchenfiguren, Engel, usw.)

Reorganisation - Neuorientierung
Selbstwahrnehmung
Selbstschutzmaßnahmen wahrnehmen und kennen lernen
Affektdifferenzierung von traumaassoziierten Affekten Ohnmacht, Todesangst, Panik, Ekel, Scham) und traumaverarbeitenden Gefühlen (Empörung, Wut, Trauer)
„Dem Täter ein Schnippchen schlagen“ heißt es bei Fischer, ich würde lieber sagen, dem Täter trotzen, stand halten, um ihm nicht den Triumph zu lassen, auch langfristig noch Leiden und Krankheit verursachen zu können.
Stabilisierende, sinn - gebende Maßnahmen
Gestaltung von Zukunft

Ein Trauma betrifft alle vier Grundmotivationen der Existenz: den Selbstbezug und den Lebensbezug vor allem, den Weltbezug und den Zukunftsbezug. Da die tiefe Verletzung die Person, das Selbstsein sehr stark betrifft, das Sein-Können und das im Leben sein mögen und sich beziehen mögen, sowie im Zukunftshorizont, auf die sie hinleben mag, ist ihre Verarbeitungskapazität gelähmt.
Die ersten zwei Dimensionen brauchen viel Zeit und positive Erfahrungen für die Erholung. Die 3. und 4. Dimension können zur Überwindung des Traumas speziell mobilisiert werden.

Der Patient selbst ist der Lotse für seine Behandlung

Nicht immer hilft reden. Dies ist das Ergebnis von Untersuchungen bei Bürgern, Betroffenen und Rettungskräften des Terroranschlags vom 11. September in New York. Entgegen gängiger Meinung ging es genau jenen Studienteilnehmern 2 Jahre später seelisch und körperlich besser, die sich ursprünglich geweigert hatten, über ihre Gefühle zu sprechen. Man sollte Betroffenen die Freiheit geben, wann und wieviel sie über ihre Traumaerlebnisse reden wollen. Schweigen muss kein Zeichen von krankhafter Verdrängung sein, sondern kann sogar Hinweis sein, wie widerstandsfähig ein Mensch ist und wie sehr er von den dramatischen Ereignissen betroffen ist. Das Erzwingen eines psychologischen Gesprächs kann bei solchen Menschen sogar schädlich sein und den natürlichen Heilungsprozess verlangsamen oder sogar verhindern.

Ich glaube beobachtet zu haben, dass es so etwas wie ein „verarbeitendes Vergessen" gibt. Vor allem Kinder und junge Betroffene haben zunächst das Verlangen, dass das Leben irgendwie weiter geht und sie suchen sich dafür intuitiv Dinge und Situationen, die ihnen dabei hilfreich sind. Sie haben ein unmittelbares Gespür, was ihnen Schutz geben kann, was ihnen hilft, Ängste zu überwinden; sie helfen anderen, um ihr eigenes Erleben zu transformieren und ihre Selbstwirksamkeit zu spüren. Dieses „innere Wissen" des Betroffenen sollten gute Begleiter mit einbeziehen, respektieren und bestärken. Dies gilt zu berücksichtigen für das Tempo der Verarbeitung und des Heilungsprozesses.

Junge Menschen haben z.B. völlig andere Bewältigungsstrategien, als Menschen ab der Lebensmitte. Frauen wollen vermutlich eher sprechen, als Männer. Kinder sprechen nicht, sondern spielen ihre Erlebnisse eines Tages nach.

Welchen Weg die betroffenen Menschen für die Traumabewältigung wählen, ist unterschiedlich wie die Menschen selbst und von den traumatischen Situationen abhängig, die sie erlebt haben, sowie ihres Erinnerungsvermögens daran. Was dem einen hilft, kann für den anderen schädlich sein.

Ganz gleich, welche Herkunft die Trauma-Störung hat, ist es möglich, Verloren Geglaubtes zurück zu erobern.

Wie auch immer gilt es, „die Trotzmacht des Geistes", wie Frankl sie nannte, aufzurufen, gegen die scheinbar so mächtige Psychophysis.

5.4.5 Wie kann das Trauma überstanden werden

Trauma - Erfahrung – Stellungnahme

Ein Trauma ist ein Ereignis, das den Menschen bis ins Tiefste seiner Person erschüttert und er muss damit leben. Die Überwindung erfordert eine persönliche Stellungnahme, eine Antwort der Person, eine Einstellung, um diese schmerzliche Erfahrung in seinem weiteren Leben integrieren zu können.

An dieser Stelle möchte ich einen Auszug von Gottfried Fischer zitieren (G.F. Neue Wege aus dem Trauma S. 96):

„Durch das Trauma wurde eine Welt zerstört.

Unser Vertrauen in …wurde erschüttert.

Ein Trauma kann die Erfahrung hervorrufen, dass die Wohnung, die eigene Umgebung, die Welt kein sicherer Ort ist; es kann die Empfindung erzeugen, dass die Menschen nicht freundlich, sondern bedrohlich und feindlich sind. Es kann die Angst vermitteln, dass eine Tätigkeit lebensgefährlich ist. Und es kann die Ohnmacht schaffen, dass ich handlungsunfähig bin, hilflos und meine Selbstwirksamkeit nicht mehr zum Einsatz kommt.

Aus vertrauensvollen Menschen werden misstrauische, besonders wenn andere das Trauma verursacht haben, erst recht dann, wenn das mit Absicht geschah.

Aus Menschenfreunden werden Menschenfeinde.

Eine lebensfrohe Person verwandelt sich in jemanden, der ängstlich und zurückgezogen ist.

Aus einem Menschen, der Mitarbeitern und Freunden vertrauen konnte, wird einer, der Angst bekommt, wenn er nicht alles und alles unter Kontrolle behält.

Ein Mensch mit Zukunftsplänen und Visionen wird ein pessimistischer Skeptiker, nur noch bedacht auf die eigene Sicherheit.
Eine friedliche und gutmütige Persönlichkeit verwandelt sich in jemanden, der ständig „ausrastet", schon beim geringsten Anlass.
Ein großzügiger und toleranter Mensch wird zum „Rächer", der nur noch auf Vergeltung sinnt.
„Verletzungen und Traumen sind in unserem Erleben sinnlos. ..Die Tatsache, etwas so Sinnloses erleiden zu müssen, wirkt entwürdigend auf den Betroffenen, der nun ohne das „warum" zu verstehen, damit neu leben lernen muss.
Er fühlt sich in seiner Integrität zutiefst verletzt und angegriffen (Längle 2006 Trauma und Sinn)
Die fehlende Antwort, so sagt Längle weiter, gibt dem Trauma eine besondere Wucht, es kann ungebremst in die Persönlichkeit einwirken und seine zerstörerische Wirkung entfalten, weil der Traumawirkung nichts entgegengehalten werden kann.

„Vorzugeben, eine Sinn-Antwort zu wissen, wäre eine „ontologische Grenzüberschreitung". Es ist aus existentieller Sicht wichtig, so Längle, in eine persönliche Auseinandersetzung mit dieser Thematik zu treten und sie in der eigenen Innerlichkeit mit allen ihren Fragen und Zweifeln und Hoffnungen zu tragen. Wenn diese Frage schon nicht primär in die Psychologie gehört, so gehört sie in den Bereich der Philosophie und Religion. Die Psychotherapie kann Einfluss auf die Haltung und die Bewältigung der Sinnfrage oder der möglichen Verzweiflung haben.
„Viktor Frankl ruft zu einem "Trotzdem" auf - zu einer Haltung, die davon gekennzeichnet ist, der Absurdität durch eine Einwilligung (sich dem Schicksal nicht zu unterwerfen) ins Dasein zu trotzen: "Trotzdem Ja zum Leben zu sagen". (Längle 2006 Trauma uns Sinn)
Die Kraft für so große Haltungen stammt, so sagt Längle weiter, bei Camus („Sisyphos") aus dem Stolz des Menschen, aus seinem Bewusstsein und der Würde, die zu seinem Wesen gehört. Frankl meint, dass solche Kraft aus dem Sinn stammt, dem Du, dem Erleben von Wertvollem, das trotzdem da ist, und letztlich von Gott.
Der Sinn solcher Erfahrung kann später - rückwärts gesehen - sein, dass das Leiden eine Reifung, persönliches Wachstum und Vertiefung bewirkt hat und das Dasein oft mit neuer Dankbarkeit gesehen wird, - die Verwundbarkeit macht uns aufmerksam.
„Wie oft sind es die Ruinen, die den Blick zum Himmel freigeben" (V.E. Frankl)

5.4.6 Die Welt neu ordnen und neue Wege finden

„Wenn unsere Welt zerstört wurde, können wir versuchen sie wieder zu errichten, neu und anders als zuvor". (Fischer 2006 S. 97) In einem Kunstwerk lässt sich das innere Erleben von Zerstörung, Verwüstung, Aggression zum Ausdruck bringen. Und gerade die Darstellung von Verwüstung lässt uns nach Wegen suchen, sie zu überwinden.
Wenn der Mensch enttäuscht, verletzt oder gar traumatisiert wird und sich vom Leben zurückzieht, erlebt er, dass seine Intentionalität immer wieder geweckt werden kann, dass das Sein wenn es mit Sinn erfüllt ist, Grund gibt. Mit der Weckung der Intentionalität kann das Urvertrauen ins Dasein erneut gewonnen werden.
Dabei ist es für den Therapeuten wichtig zu wissen, dass eine Enttäuschung noch keine Verletzung und eine Verletzung noch keine Traumatisierung ist und dass diese Schritte genau zu differenzieren sind**.**

Das größte Kunstwerk ist das Leben selbst. Der menschliche Geist lebt nicht allein nur von Harmonie und Schönheit. Er bewährt seine Schöpferkraft auch und gerade in der Zerrissenheit, im Leiden**.**
„Der „Roman", den einer gelebt hat, ist noch immer eine unvergleichlich größere schöpferische Leistung als der, den einer geschrieben hat". (V. Frankl zit. nach Längle, Sinnvoll leben S. 42)

„Die Schamanen, die man als „Traumatherapeuten“ der Urvölker in verschiedenen Regionen der Welt bezeichnet, tanzten sich in einen ekstatischen Zustand der „Auflösung“ hinein, der an eine Psychotische Erkrankung erinnert. Aus dieser Verfassung - so Gottfried Fischer weiter, begibt sich der Schamane auf eine Reise durch die Unterwelt. Wenn er von ihr zurückkehrt, kann er nicht nur seine „zerstückelten Glieder“ wieder zusammenfügen, sondern verfügt auch über eine höhere seelische Gesundheit und Weisheit, gestärkt durch seine extreme Erfahrung. Nach allgemeiner Auffassung des Stammes verfügen die Schamanen nach ihrer „Initiation“, ihrer Reise durch die Unterwelt, über besondere Heilkräfte. Jetzt können sie andere Menschen durch die „Todeszone“ ihrer extremen Erschütterung und Verunsicherung begleiten und helfen ihnen dabei, sich wieder „neu zusammenzusetzen“ und ein neues, oft erfüllteres Leben zu führen. Der Philosoph G.W. Hegel hat dieses „Stirb und Werde“, das den menschlichen Geist ausmacht, diesen Gang durch die „Todeszone“, der Seele mit dichterischen Worten beschrieben:
Der Tod ist das furchtbarste und das Tote festzuhalten, das was die größte Kraft erfordert. Die kraftlose Schönheit hasst den Verstand, weil er ihr dies zumutet, was sie nicht vermag. Aber nicht das Leben, das sich vor dem Tode scheut und von der Verwüstung rein bewahrt, sondern das ihn erträgt und in ihm sich erhält, ist das Leben des Geistes. Es gewinnt seine Wahrheit nur, indem es in der absoluten Zerrissenheit zu sich selbst findet.“ (Fischer 2006 S. 97/98)
Hier wird gesagt, dass der menschliche „Geist“, ein anderer Ausdruck für unsere natürliche Kraft zur Selbstheilung, sich gerade in der „absoluten Zerrissenheit“ bewährt, wie z.B. beim Trauma.
Nicht flacher Optimismus und Gesundbeterei, so Fischer, helfen uns in solchen Grenzsituationen weiter, sondern unsere Fähigkeit, aus der schweren Erschütterung unserer Welt heraus wieder zu uns selbst zu finden.
Geist und Natur werden manchmal als Gegensatz, ja als unvereinbar angesehen. Der menschliche Geist ist nach Hegel die ihrer selbst bewusst gewordene Natur. Durch unser Bewusstsein wird sich unsere menschliche Natur ihrer selbst bewusst, wird „selbst-bewusst“. Umgekehrt kann das Selbstbewusstsein durch Rückzug in die Natur seine verlorenen Grundlagen wieder finden und seine Erschütterung überwinden.
„Diese Rückbesinnung auf unsere eigene Natur, kann das Trauma überwinden, jeder findet dafür eigene Wege, die unserer Heilkraft entspringen.“ (Fischer S. 98)
Lösungen kreieren sich von innen her, steigen in unseren Träumen auf. Hier betreten wir das geheimnisvolle Feld der Resilienz, der Widerstandskraft, die sich in schweren Zeiten unseres Lebens mobilisieren lässt.
„Ich habe gemerkt, dass ich mich auf Unsicherheit einstellen und mit ihr leben kann, also kann ich mich wieder sicher fühlen“.
Jetzt liegt die Bedrohung in der Vergangenheit, sie wurde überlebt und vermittelt gerade dadurch ein neues Gefühl von Sicherheit, nämlich „Abweichungen“ vom normalen Leben vielleicht auch in Zukunft überleben zu können.

„Wer niemals in Anfechtung war, kann nicht wissen, was Hoffnung ist“
Martin Luther

„Bei Gewalttaten, insbesondere solchen, die mit einer längeren zeitlichen Abhängigkeit vom Täter verbunden sind, kann die Erkenntnis in uns aufsteigen, dass wir uns im Nachhinein gegen den Täter wehren können, wenn wir jetzt die psychische Opferrolle verweigern. Real war keine Gegenwehr möglich oder sie reichte nicht aus. Aber der Täter wollte ja nicht (nur) den Leib, sondern vor allem auch unsere Seele beherrschen. Und hier können wir ihn ins Leere laufen lassen, wenn wir uns auf uns selbst besinnen. Sonst wäre es dem Täter gelungen, uns seine Probleme und Ängste aufzuzwingen, die er bei sich selbst nicht ertrug. Er war entlastet und ihm ging es gut, solange wir litten. Indem wir das Trauma überleben, geben wir es dem Täter zurück“. (Fischer S.99)

Das Gefühl kehrt zurück: Ich bin ich.
Frankl sagt so:„ Zuletzt zeigt sich, dass auch dort, wo der Mensch mit seinem Schicksal konfrontiert ist, das sich einfach nicht ändern lässt, wo er als hilfloses Opfer mitten in eine hoffnungslose Situation hineingestellt ist, dass sich gerade dort das Leben noch immer sinnvoll gestalten lässt, denn dann kann er das Menschlichste verwirklichen: eine Tragödie – auf menschlicher Ebene - in einen Triumph verwandeln.“ (Frankl zit. nach Khinast S. 146)
„Die Trotzmacht des Geistes ist ein wichtiges Mittel zur Heilung. Mit Hilfe der Selbstdistanzierung kann sich ein Patient aus der Umklammerung seiner psychischen Krankheit befreien, er kann eine Distanz errichten zwischen sich und der Krankheit und seinem Symptom entgegenwirken. So darf er nicht mehr sagen! ich bin ängstlich! er muss vielmehr betonen: Hier bin ich, hier ist meine Person, völlig gesund und normal - und dort ist die Angst, die mich manchmal packen will, der ich aber trotzen werde!“ (Khinast S. 387)
„Das größte Werk, an dem wir täglich arbeiten, ist die Bewältigung des Lebens“ (V. E. Frankl)
Dieser Satz ist für einen Trauma-Patienten pure Wirklichkeit.

5.4.7 Überwindung des Traumas

„Überleben“ heißt es nicht nur in der äußeren Bedeutung, sondern sich wieder lebendig zu fühlen, wieder das eigene Leben zu leben und weder physisch noch seelisch weiter in der Gewalt des Täters zu befinden oder von der Katastrophe abhängig zu bleiben. In dieser Bewegung wird das Trauma langsam aufgehoben.
Aufheben hat hier die dreifache dialektische Bedeutung:

- auslöschen
- aufbewahren
- emporheben

Dieser Prozess braucht Zeit. Unsere innere Natur, die zu dieser Lösung fähig ist, lässt sich nicht drängen. Betroffene sollten nicht gedrängt werden, „nach vorne zu blicken“ und sich Neuem zuzuwenden. Sie sollten unterstützt werden, die negativen Gefühle auszuhalten. Diese können Veränderungen beschleunigen und Instrument sein, einen Sinn aus dem erschütternden Ereignis zu ziehen. Betroffene brauchen viel Zeit, sich zu erholen. Sie brauchen Bestärkung in der Hoffnung, dass die Dinge irgendwann wieder besser werden.
Eine tragfähige Lösung bahnt sich meist an, wenn sie gar nicht gesucht und nicht (mehr) erwartet wird. Man kann sie von außen durch Übungen begünstigen. Die Lösung stellt sich ein, wenn die Zeit reif ist. Zeit allein heilt keine Wunden. Aber die persönliche Zeit ist der Rhythmus, in dem sich der Betroffene wieder an das Trauma annähern kann – aktiv und in dem Bewusstsein, dass einen die Begegnung mit dem Schrecklichen aus der Vergangenheit sogar stärken kann.
Oft verbindet sich Traumaverarbeitung mit einem Rückzug hin zu sich selbst und auch Rückzug aus sozialen Kontakten.
Wer geistige Schwerarbeit leistet, wie es eine Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und die Neuordnung unserer Welt nun einmal sind, hat weniger Energien für sein alltägliches Leben bereit. Die Toleranz und Unterstützung der sozialen Umgebung ist hilfreich dabei.
„Um das Persönlichkeitswachstum in Gang zu setzten und mit der neuen Realität zurechtzukommen, bedarf es einer bewussten Anstrengung. Man muss willens und fähig sein, diesen Prozess auf sich zu nehmen.
„Lebenskrisen und Katastrophen strapazieren den Glauben an eine gerechte Welt- den Glauben also, dass guten Leuten nichts Schlechtes widerfahren dürfe, dass das Leben insgesamt sinnvoll ist und dass man ein gewisses Maß an Kontrolle über die Dinge besitzt.

Tedschi nennt solche Erschütterungen „seismisch“, weil sie die Grundannahmen erbeben lassen, auf denen wir unser Leben aufbauen.“ Danach braucht es neue Grundlagen. „Die zu finden, ist keine leichte Aufgabe, denn manchmal müssen Menschen nicht nur ihre Art zu denken verändern, sondern auch ihren weiteren Lebensweg.“ Es sind gar nicht einmal die Zähesten, die es schaffen, das verstörende Ereignis in ihre Lebensgeschichte zu integrieren. Sie sind bereit, den schmerzhaften Prozess ihrer eigenen Neudefinition auf sich zu nehmen und alte Lebensskripte aufzugeben. Ein Schlüssel zum psychischen Wachstum liegt schon darin, sich einzugestehen, dass man durch ein Ereignis verändert wurde. Man muss akzeptieren, dass man verwundbar ist und dass das Leben auch besser, glücklicher hätte verlaufen können.“ (Kathleen McGowan 2007 S. 24)
Schließlich gelingt es den Betroffenen jedoch, in eine neue innere Freiheit vorzustoßen, die sie sich nie vorstellen konnten.
„Jedes Mal, wenn ein Mensch in diese Situation des „freien Falls“ gerät, oder selbst noch nicht genau weiß, was als Nächstes kommt, ergibt sich eine Gelegenheit für dramatische Persönlichkeitsveränderungen, für seelisches Wachstum“, meint Laura King. (Psychologie heute, Okt. 2007 S. 26)
Viele berichten, dass sie toleranter und nachsichtiger geworden sind, dass materielle Wünsche ihnen albern vorkommen, Beziehungen zum Guten gewendet wurden und dass sie ihr Leben so organisieren, dass die neuen Prioritäten zu ihrem Recht kommen.
Viele der „Überlebenden“ sind über ihre eigene Kraft überrascht und entwickeln ein solches Selbstvertrauen, dass sie sich allem gewachsen fühlen, was das Leben bereithält. Niemand der Betroffenen hat während der Krise einen Gedanken verschwendet, dass man dadurch wachsen könnte. Jeder hat versucht, einfach zu überleben. Aber im Rückblick haben diese Menschen mehr gewonnen, als sie jemals erwartet hatten.
Frankl schreibt in seinem Buch vom Überleben im Konzentrationslager: „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ folgendes: ..“ er musste wieder lernen, sich zu freuen. Das brauchte Zeit und Geduld. Und er beobachtete, dass man mehr und mehr vor der Frage steht, die man selber nicht mehr verstehe:… „Wie konnte man alles das durchstehen?“
„Das langsame Empfinden in die neue Situation war begleitet von einem Gefühl, das einen großen Halt darstellte: „.… Nach all dem Erlittenen nichts mehr fürchten zu müssen – außer seinen Gott.“ (Frankl, V.E. zitiert nach Längle, A. 2006 Trauma und Sinn)
Wie Schamanen von ihrer Reise in die „Unterwelt“ bringen Traumatisierte die ihr Trauma verarbeiten konnten, eine tiefe Weisheit von ihrer „Reise“ mit. Sie haben gelernt, Bedingungen zu überleben und mit ihnen umzugehen, vor denen wir alle zurückschrecken und sie haben vermutlich weitere Horizonte des Geistes erblickt.

Untersuchungen haben gezeigt, dass mehr als die Hälfte aller Menschen, die Schockerlebnisse erlitten, über langfristige positive Effekte auf ihr Leben berichten.

Meine Patentochter, Medizinstudentin, hatte eine Begegnung mit einem jungen Mann, der ein Trauma durch einen Radunfall erlitt.
Sie musste miterleben, wie ein 24-jähriger Radfahrer ohne Helm, - als Kurier unterwegs - eine rote Ampel überfuhr und dabei schwer verunglückte. Er wurde 26 Meter durch die Luft geschleudert, erlitt einen lebensgefährlichen Beckenbruch und Kopfverletzungen. Er musste am Unfallort reanimiert werden.
Meine Patentochter war als Zeugin vor Gericht geladen.
Nach genau einem Jahr bekam sie einen Anruf vom Verunglückten (die Tel.Nr.hatte er vom Gericht), in dem der junge Mann darum bat, sich mit ihr zu treffen, zusammen mit anderen, die den Unfall auch erlebt hatten. Er wolle mehr darüber erfahren und seine „Gedächtnislücken“ durch ihre Berichte füllen. Skeptisch, was er von ihr wolle, ging sie zum Treffpunkt.

Hier saß ein weitgehend genesener junger Mann, an diesem Tag 25 Jahre - es war, wie der Unfalltag sein Geburtstag. Alle von ihm Eingeladenen waren gekommen, auch der Unfallarzt.
Der junge Mann erzählte, dass er vor seinem Unfall ziellos und herumdümpelnd gelebt hatte, als Kurier arbeitete und sich vor seinem Studium drückte.
Nach dem Unfall kämpfte er Monate ums Überleben und um seine Rehabilitation. Dabei wurde er sich selbst bewusst, was für ein Geschenk sein Leben sei, das er von nun an nicht mehr versäumen wolle.
Er wollte jetzt sein Studium aufgreifen, hatte sich mit seiner Physiotherapeutin angefreundet und sagte: „Es geht mir jetzt besser, als vor dem Unfall, ich weiß jetzt, was ich will und sehe jetzt Sinn in meinem Leben. Alles ist jetzt gut in meinem Leben."

Frankl: „Erst unter den Schlägen des Schicksals und des Leidens gewinnt das Leben Form und Gestalt."

Insbesondere für den Unfallarzt war diese Begegnung sehr bewegend. Er berichtete, wie schwer es für ihn sei, diese Arbeit zu tun und nie zu wissen, wie es weitergeht mit den Verunglückten. Diese Begegnung würde ihm Mut machen, am Unfallort weiter zu arbeiten. Er hatte durch diese besondere Begegnung erfahren, wofür er das tut.

Durch eine Krise, ein Trauma verlieren wir viel, aber wenn wir uns wieder neu öffnen, können wir viel gewinnen.

Bitte

Wir werden eingetaucht
Und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen
Wir werden durchnässt
Bis auf die Herzhaut

Der Wunsch nach der Landschaft
Diesseits der Tränengrenze taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben
taugt nicht.

Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.

Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem zu uns selbst entlassen werden.

Hilde Domin

5.4.8 Traumata im familiären System - Beziehungen mit Wunden

Wir sagten bereits, Traumata sind Situationen, in denen Menschen von Ereignissen überrascht werden, die durch ihr plötzliches Auftreten und ihre Heftigkeit oder Intensität die Betroffenen in einen ungeschützten Angst – Schreck – Schock - also Stresszustand versetzten. Eine Situation ist demnach besonders belastend oder traumatisch, wenn beispielsweise Kinder oder andere Familienangehörige plötzlich, aber auch lang anhaltend oder permanent ansteigend einer bedrohlich - ängstigenden Situationen ausgesetzt sind, auf die sie sich nicht einstellen und ihr auch nicht entkommen können.
Aber nicht nur heftige Fälle von körperlicher Gewalt, sexuellem Missbrauch und von Vernachlässigung sind zu beachten, sondern auch die frühkindlichen Beziehungsmuster, die oft chronifizierte „Mini-Traumatisierungen“ beinhalten, wie Erniedrigung, permanente Abwertung und andere seelische Gewalt.
Ebenso traumatisierend können natürlich Verlust von Bezugspersonen durch Tod und Trennung sein.
Auch Zeugen von körperlicher, sexueller und seelischer Gewalt können traumatisiert werden z.B. Kinder, wenn sie Gewalt zwischen Eltern oder gegenüber Geschwistern erleben.
Die gesamte Beziehungsgestaltung traumatisierter Kinder ist geprägt von einer Ambivalenz zwischen dem großen Wunsch nach Bindung und Versorgung, einem Gefühl des Kontrollverlustes, sobald eine intensive Beziehung eingegangen wird, sowie einer panischen Angst vor dem Verlassenwerden und der damit verbundenen Nichterfüllung der grundliegenden Bedürfnisse.
Es fehlt den Betroffenen die Fähigkeit, ihre Gefühle zu handhaben, sie stecken in Ärger, Angst, Misstrauen, Hilflosigkeit und Ohnmacht fest und das setzt sich in ihrem Leben fort.
Ein selbst bestimmtes Leben auf Augenhöhe mit anderen wird dadurch schwer möglich, eigene Bedürfnisse können nicht wahrgenommen und damit nicht umgesetzt werden. Das kann stets so weitergehen, selbst wenn die äußeren Umstände Sicherheit bieten.
Es ist nahe liegend und in Studien erwiesen, dass sich daher Bindungstraumen in folgende Generationen übertragen und über Generationen „fortpflanzen“.

Wurde ein Kind beispielsweise Zeuge von Gewalt gegenüber der Mutter, erfährt es dreifachen Schock.

- es erlebt, wie seiner geliebten Person schreckliches Leid angetan wird
- dass es der eigenen Mutter nicht helfen kann
- und dass diese ihre Schutzfunktion dem Kind gegenüber verliert.

Eine Gefahr für die weitere Entwicklung besteht darin, dass die Eltern aufgrund ihrer eigenen Traumatisierung ihrer Rolle als Vater und Mutter nicht mehr gerecht werden. Traumatisierte Eltern können ihren Kindern deshalb oft nicht die notwendige Fürsorge und Entwicklungsförderung geben und leiden unter massiven Schuldgefühlen. Dies führt zum Rollenwechsel, zur Rollenumkehr, wie Dr. Brisch sagt, wenn das Kind die Elternrolle übernehmen muss. Auch das Phänomen der Unterwerfung und des „sich unsichtbar Machens“ gehört in das Bild von Traumatisierung infolge Bindungsstörung. Auf der ständigen Suche nach Anerkennung und Liebe machen Betroffene viel für andere, gehen über ihre Grenzen und sind enttäuscht, wenn das erhoffte nicht eintritt. Sie sind größeren Problemen entgangen, indem sie als Kinder ihrerseits auf die Eltern sorgend und feinfühlig eingegangen sind. Sie verzichten dann auf Bindungsbedürfnisse zugunsten anderer in der Familie. Solche Menschen fühlen sich nur sicher, wenn sie andere versorgen.

Praxis - Beispiel:
Große Schuldgefühle hatte W. eine alleinerziehende Mutter in meiner Beratung: sie würde ihrem Sohn eine freudlose, negativ gefärbte, bedrohliche Welt vermitteln.
Sie litt an Depressionen und dauerhafter Niedergeschlagenheit und Selbstzweifeln. W. war als Kind in ihrer Familie die „Stütze der Mutter“, die ihrerseits depressiv war. Nachdem die Mutter vom Vater

verlassen worden war, glitt sie in den Alkohol ab. Außerdem war W. der Puffer, die Vermittlerin und Katalysator zwischen den älteren drei Schwestern und geriet dabei ständig in die Zwickmühle. Am Ende wurde sie zum „Prügelknaben" der Schwestern, weil sie zwischen allen Stühlen saß. Noch heute hat sie damit zu kämpfen.
So erfuhr sie

1. *als Jüngste keinen Schutz durch die Mutter, keine Anbindung*
2. *Überforderung durch Rollenumkehr*
3. *die Aggression/Ablehnung durch die Schwestern.*

5.4.9 Traumatisierte Eltern

Das psychische Trauma eines Kindes setzt sich in der Seele als ein äußerst gefühlsstarker Komplex fest, der auf lange Jahre hinaus, u.U. bis ins Erwachsenenalter das Denken und Handeln beeinflusst. Traumatisierte Menschen haben kaum Gefühl für die eigenen Grenzen, manchmal öffnen sie sich zu sehr in der Hoffnung auf Schutz und Geborgenheit, auch Menschen gegenüber, die sie nicht kennen und ihre Enttäuschung ist dadurch vorprogrammiert, ihre innere Überzeugung „ich werde abgelehnt und bestraft" wird bestätigt. Umgekehrt kann es sei, dass sie dicht machen, sich in sich zurückziehen und sich anderen gegenüber isolieren.
Dennoch suchen die Betroffenen auch nach Bindungsberuhigung. Das birgt wieder neue Gefahren, oft überfrachten sie ihre Bezugspersonen mit ihren Wünschen nach Nähe und Aufmerksamkeit, sind schnell enttäuscht und verletzt. Hier heißt es für die Fachleute: Viel hilft nicht viel", also statt vieler schneller Interventionen, die uns den Atem nehmen, wird eher ein langer Atem, Kontinuität und Zuverlässigkeit benötigt.

Kinder triggern (lösen aus) traumatische Erfahrungen der Eltern. Reaktivierung von Trauma ist ein immer wieder auslösbarer Zustand, der den ursprünglichen Angst - und Panikreaktionen ähnlich ist. Durch das eigene Kind kommt es zur Reflexion oder zu Triggerreaktionen der eigenen Kindheitserlebnisse und es ist ein Wechselprozess von Rückblick, oft schmerzlich und dramatisch, von Ohnmacht und Distanzierung und ein allmähliches Heranreifen ganz neuer Modelle im Handeln für das eigene Kind.

Heute weiß man bereits, dass die Schwangerschaft eine besonders sensible Zeit für Mütter ist und dass negative Vorstellungen, Belastungen aus Traumata sich auf das ungeborene Kind übertragen. Auch Schwangerschaft wirkt als Trigger *(Das kann der Fall gewesen sein bei Praxisfall H. mit der Essstörung des Kindes S.44).* Auch imaginative Arbeit, Distanzierungstechniken und die Aktivierung positiver Visionen können in der Schwangerschaft oft schnelle Symptomreduktion herbeiführen und sichern eine positive Bindung.
In präventiven Angeboten, Einzelberatungen und Therapien in der prä- und postnatalen Zeit werden elterliche Kompetenzen gestärkt, emotionale Sicherheit für Eltern erarbeitet und individuelle Beratung gegeben, „wenn es brennt."
Auf diese Weise kann in der Schwangerschaft und nach der Geburt psychotherapeutisch vorgesorgt werden, damit sich generationsübergreifend destruktive Muster nicht zwingend fortsetzen.
Je größer die Sicherheit in der Gegenwart ist, desto geringer ist das Gefühl der Angst, Panik oder Bedrohung, immer noch hilflos und damit schutzlos zu sein.

Bei Lebensveränderungen kann jedoch das Gefühl der Unsicherheit und Angst schnell wiederkehren - in dieser Zeit brauchen die Betroffenen viel Unterstützung.

Nicht jedes Trauma führt zu psychischen Krankheiten, sondern es muss, um wirksam zu werden, auf eine besondere psychische Disposition treffen.
Was für den einen Menschen eine traumatische Belastung ist, bedeutet für den anderen einen Stimulus zur eigenen Entfaltung.

In der Folge von Leidensgeschichten von Eltern mit ihren Kindern sind viele Selbsthilfevereine entstanden. Auf diese Weise konnten betroffene Eltern anderen Eltern ihre Erfahrungen wieder nutzbar machen. Dies sind oft beeindruckende Wege der Verarbeitung, der Transformation und Sinnfindung.

6 Elternarbeit

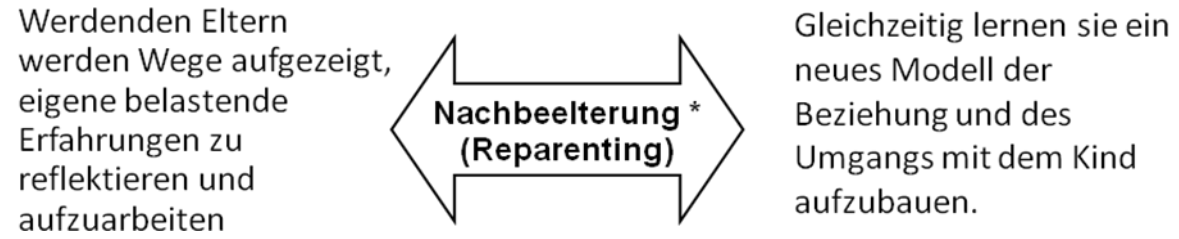
6.1. Nachreifungsprozesse von Geborgenheit

Nimmt man nun die Erkenntnisse der Bindungstheorie zusammen, wird deutlich, dass die sichere Bindung eine Grundlage bildet für ein ganzes Leben, das zur Selbstsicherheit und Explorationsfähigkeit, Empathie den Menschen und Dingen gegenüber und der Widerstandskraft gegenüber auftretenden Schwierigkeiten sowie der Flexibilität für deren Lösungsmöglichkeiten befähigt.
Kindererziehung und Familienbeziehungen bringen uns Freude, aber sie nötigen uns auch ab, zu wachsen und uns zu entwickeln. Ich-Entwicklung bedeutet hier, Selbstreflexion zu üben.
Oft ist es ein sehr schmerzlicher und schwieriger Prozess für Eltern, die Mangelerlebnisse der eigenen Kindheit zu erkennen, und diese anzusehen, noch einmal zu durchleiden, um dann Distanz zu gewinnen und sie von denen des Kindes zu unterscheiden. Dies ist wichtig, um die Betroffenheit abzulegen und die Zusammenhänge mit dem bisherigen Handeln z.B. Überängstlichkeit, Panik, Wut zu erkennen.
Es bedeutet oft wahrlich einen Spagat zu leisten, die eigene Biographie anzusehen und aufzuarbeiten und gleichzeitig dem eigenen Kind (oft in akut schwieriger Lage) gerecht zu werden.

Meist hat die Erschöpfung und Überforderung schon eingesetzt und die Entwicklung des Kindes mit allen Anforderungen läuft davon.

Reparenting (parents - Eltern, re - wieder) oder Nachbeelterung ist ein Begriff aus der Psychotherapie und wesentlicher Bestandteil der therapeutischen Beziehung. Es beschreibt eine therapeutische Haltung, die dem Patienten gezielt nachträgliche, elterliche Fürsorge (Nachnährung) zukommen lässt, welche innerhalb des Rahmens einer therapeutischen Beziehung angemessen ist. Reparenting wird eingesetzt bei psychischen Konflikten und Störungen, die durch mangelnde Einfühlung/Empathie und unangemessener Zuwendung der Eltern und wichtiger Bezugspersonen entstanden sind, sowie auch zur Behandlung von Traumata. Bei der Behandlung von Defiziten stellt das Reparenting jene Beziehungsqualitäten zur Verfügung, die zur Bildung einer starken Persönlichkeit notwendig gewesen wäre. Der Therapeut hat die Aufgabe, das zu verkörpern, was vorher gefehlt hat. Da ein wirklicher Ersatz für die frühen und unbefriedigenden Eltern- und Beziehungserfahrungen nicht möglich ist, braucht es Sensibilität und Einfühlungsvermögen, um herauszufinden, was der Ratsuchende in der jeweiligen Situation benötigt. (Stabilität, Sicherheit, Vertrauen, emotionale Wärme, Akzeptanz, Nicht-Urteilen, Gemeinsamkeit und Trennendes aufzeigen, Forderung von unabhängigen Entscheidungen, Lob, Zuversicht, Mut gegenüber der Angst, Grenzen – Nähe - Distanz, Empfinden für Unabhängigkeit, Bewältigungsstrategien, emotionale Verbundenheit gegen Anspruchshaltung, Selbstdisziplin, für eigene Rechte einstehen, Erfüllung eigener Bedürfnisse, spontaner Ausdruck der Gefühle, Zeigen angemessenen Ausdrucks eigener Affekte, Mut zur eigenen Unvollkommenheit, Wohlwollen, Wertschätzung, Unterstützung des Selbst).

Aus der Hirnforschung wissen wir heute, dass das Bindungssystem zeitlebens offen bleibt für neue Bindungserfahrungen und somit für Veränderungen. Neue Erfahrungen guter Bindungen und Beziehungen, die über einen längeren Zeitraum bestehen, helfen dem Gehirn, sich neu zu strukturieren für eine sichere emotionale Entwicklung.


Werdenden Eltern werden Wege aufgezeigt, eigene belastende Erfahrungen zu reflektieren und aufzuarbeiten
Nachbeelterung * (Reparenting)
Gleichzeitig lernen sie ein neues Modell der Beziehung und des Umgangs mit dem Kind aufzubauen.

*Nachbeelterung (Reparenting) bedeutet intensive begleitende Beziehungsarbeit, eine Nachnährung, in der die Beraterin an der Seite der/des (werdenden Mutter/Vaters) steht.

Nicht in erster Linie Worte geben Trost, sondern die Affektion der begleitenden Person. Die Empfindung ist der unverbrüchliche Lebensgrund. So wird Geborgenheit dann oft erlebbar, indem man „zu Grunde geht“. Im Fühlen dessen was ist, wird das Leben spürbar.
Im Nacherleben des Schmerzes, indem man ihn aushält und bergen kann, weiß man unverbrüchlich, dass das Leben eine Kraft hat, die einem zur Verfügung steht.

6.2 Bezug zur Beratungsstelle

Die präventive Elternarbeit kann hier einen wichtigen und wirksamen Beitrag leisten, die Elternkompetenz zu stützen, damit Eltern verlässliche Bindungen zu ihren Kindern aufbauen können. Das kann früh beginnen, am besten schon in der Schwangerschaft. In welcher Weise Beziehungen und deren Qualität massive Auswirkungen auf unser Werden haben, wurde auf einem Kongress 2006 über die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung berichtet. Wir wissen heute aus der Säuglingsforschung auch, dass wir schon in unserer Entstehung durch Beziehungen der uns umgebenden Menschen mit geprägt werden. Umfeldbedingungen und Bedeutungskontexte beeinflussen die Hormon- und Stressregulation der Mütter, wirken auf die Ungeborenen und Neugeborenen und lenken über feinste Rückkoppelungsprozesse das weitere Geschehen. Die Interaktion zwischen Müttern und ihren Ungeborenen wird heute als zirkulärer Dialog beschrieben. (Liebel-Fryszer, 2006 S. 1 Kongressbericht)
„Phyllis Klaus, die mit traumatisierten Schwangeren arbeitet, betonte auf diesem Kongress, dass Schwangerschaft eine besonders sensible Zeit für die Mütter sei und dass negative Vorstellungen, Belastungen aus Traumata sich auf das ungeborene Kind übertrügen. Schwangerschaft wirke als Trigger. Imaginative Arbeit, Distanzierungsübungen und die Aktivierung positiver Visionen hätten in der Schwangerschaft meist schnelle Symptomreduzierung zur Folge und sichern eine positive Bindung. Die Arbeit sollte dann nach der Geburt fortgesetzt werden.“ (Liebel-Fryszer 2006 S. 2) Dies sei eine Möglichkeit, in der Entstehungszeit neuer Generationen psychotherapeutisch zu arbeiten und zu unterstützen, dass sich generationenübergreifende destruktive Muster verändern und wie K.H.Brisch sagt, „der Teufelskreis durchbrochen wird“.

Präventionsprogramm
Daher entwickelte Dr. Brisch, der Münchner Kinderarzt, Psychotherapeut und Psychotraumatologe, ein spezielles Programm, “Safe“ genannt, in denen werdende und junge Eltern in zehn ganztätigen

Seminaren unterrichtet werden, die Signale ihrer Kinder besser zu verstehen und richtig zu interpretieren.
Traumatisierte Eltern sollen unterstützt werden, um den Teufelskreis von Gewalterfahrung und anderen Traumata, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, zu unterbrechen. Mütter und Väter brauchen Unterstützung, wenn die Gesellschaft will, dass ihre Kinder gedeihen. Der Safe-Elternkurs stärkt das Reflexionsvermögen und die Elternkompetenz.

Eine Befragung von traumatisierten Frauen ergab, dass sie in ihrer Kindheit - was nicht überraschend ist - keine Unterstützung, Geborgenheit und Zuneigung von ihrer Familie bekommen hatten. Sie gaben aber an, diese Qualitäten punktuell in ihrer Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter erfahren zu haben und dies in erster Linie durch Freunde, Lehrer, Erzieher und Betreuer.
Weiter gab die große Mehrheit an, sie glaube daran, Geborgenheit, Sicherheit und Liebe in der Zukunft zu finden. Das gibt Hoffnung, dass „heilsame Beziehungen" Stellenwert haben und in der Gegenwart über die Dauer neue Modelle von Beziehung abbilden, aber es braucht viel Zeit, Geduld und Verlässlichkeit, bis daraus tragfähige Beziehungen erwachsen können.
Schwangerschaftsberatungsstellen sind dazu prädestiniert bei Schwangeren und jungen Eltern mit frühen Hilfen durch Beratung, Unterstützung und Begleitung eine wichtige Rolle einzunehmen.

Dies bedeutet:

- Risiken von Alltagsproblemen frühzeitig zu erkennen und Türöffner zu sein für weitere psychosoziale und gesundheitliche Beratungsfelder
- Freiwillige und selbstbestimmte Inanspruchnahme der Hilfen sind eine entscheidende Voraussetzung für gute Verläufe und Entwicklungen
- Das Aufbauen tragfähiger Kooperationsbeziehungen mit Familien stärkt die Elternkompetenz

Es erfordert auch, die eigene Geschichte immer wieder einzubeziehen in den neuen Prozess der Zukunft. Liegt in der Logotherapie der Schwerpunkt auf der Gestaltung der Zukunftsperspektiven, so ist die Vergangenheit immer mit einbezogen. Denn das eigene Handeln steht immer in Verbindung mit den Erlebnissen (wie z.B. Schuldgefühle, Mangelgefühle) der eigenen Kindheit.

Kinder können die Kindheits-Wunden, -Verletzungen und -Traumata in ihren Eltern wachrufen, wenn beim Erziehenden eine Resonanz zwischen dem aktuellen Ereignis mit dem Kind und ihren Erinnerungen auftritt (Trigger-Phänomen). Dann leidet eine Mutter beispielsweise erhöhtes Mitleid mit ihrem Kind und fällt selbst mit in die „Grube der Verzweiflung" und kann daher ihrem Kind in diesem Moment wenig Halt, Kraft und Trost geben. Die Resonanz mit ihrem eigenen Erleben und Fühlen als Kind geschieht unbewusst und kann daher nur mit einer geschulten Begleitung aufgeklärt werden.
Oder eine Mutter gerät in Panik, weil sie ihr Kind bei bestimmten Gelegenheiten in Gefahr sieht, wie es für sie selbst früher zur Gefahr wurde. Dies hat wenig mit der Situation des Kindes selbst zu tun, das sie jetzt großzieht. Oder ein Vater gerät in heftigste Spannung, sobald sein Kind schreit. Auf Befragung wird klar, dass seine Mutter die alte Ratgeber-Devise vertritt, (und es sicher so bei ihrem Sohn praktizierte), dass man Kinder schreien lassen soll, damit sich die Lungen kräftigen.
So ist es gut, wenn Eltern (oder auch Erzieher und Pädagogen) bedrückende und schmerzliche Erfahrungen aussprechen lernen im Vertrauen, dass da ein Mensch ist, er sie versteht und ermutigt. Ihr Schmerz (Trigger) muss nicht der ihrer Kinder sein oder werden.
Das sollten die Bindungspersonen von Kindern üben und können, denn genau das braucht das Kind. Denn das Kind muss gegenüber den Erwachsenen von seinen bedrückenden und schmerzlichen Erfahrungen sprechen können und sicher sein, dass es verstanden und ermutigt wird.

Freilich kann Vergangenheit negative Folgen für die Zukunft haben, aber sie kann den Menschen nicht determinieren. Das Schwere kann nicht ungeschehen gemacht werden, aber Schweres kann ausgesprochen werden und die Bedrohung verlieren.
Jede Situation ist daraufhin anzusehen, wo die Handlungsmöglichkeiten liegen und worin die Freiheit besteht.

Eine Idee für alleinerziehende Mütter:
Als Nachhall zu einer Gruppenveranstaltung kam mir folgende Idee: Wir sollten „Wärmestuben", besser Häuser mit Gärten für Alleinerziehende Mütter einrichten, die besonders am Wochenende geöffnet sind. Ein Ort der emotionalen Wärme und Geborgenheit, wo wie in Großfamilien gekocht und gebacken, angebaut und eingemacht wird, in denen gespielt und gebastelt wird, vorgelesen, erzählt und Tee getrunken wird, wo gelacht und geweint werden darf, wo gefeiert und getanzt wird. Ein Ort, der für die Kinder ein wenig das afrikanische Dorf ersetzt, das für die Erziehung benötigt wird: das sich erfahren in den anderen. Vielleicht kommen dann die inzwischen einsam und neidisch gewordenen Kindesväter wieder dazu.
Alleinerziehende sagten mir: schlimmer als das Schwere mit dem Partner nicht teilen zu dürfen, sei, die Freude nicht teilen zu können!

6.3 Suche der vorhandenen Potentiale

Viele Menschen sehnen sich, heil und ganz zu werden. Damit ist nicht gemeint, einen störungsfreien Ablauf von biologischen und psychischen Funktionen zu erreichen. Es geht um mehr:
An dieser Stelle möchte ich eine Geschichte wiedergeben, die ich bei der Psychoanalytikerin Pincola Estes, Anhängerin C.G. Jungs fand, die man wegen ihrer erzählerischen Begabung mit dem Titel *Cantadora* auszeichnete. (Wolfsfrau S. 40)

Mythologische Geschichte: Der Gesang über den Knochen - La Loba:
„Es gibt eine alte Frau, die an einem verborgenen Ort lebt, den alle kennen, der aber nur wenigen Menschen zugänglich ist.
Die Alte sieht wüst aus und wird oft als über und über behaart und ziemlich fettleibig beschrieben. Aber wer weiß - sie meidet meist die Gesellschaft der Menschen und entzieht sich ihren Blicken. Es heißt, dass sie in einer Berghöhle zwischen den Steilhängen des Tarahumara-Indianerreservats haust, andere behaupten, sie am Rande des Highway bei El Paso gesehen zu haben, und wieder andere, sie sei in der Nähe von Oaxaca Richtung Süden gefahren.
Die Alte hat viele Namen: La Huesera, die Knochenfrau, La Trapera, die Fängerin, aber vor allem wird sie La Loba genannt, die Wolfsfrau.
Sie kriecht tief gebückt durch die Arroyos, die ausgetrockneten Flussbetten, und klettert über die Bergkämme, dabei sucht sie unter jedem Strauch und Stein nach Bärenknochen, Krähenleichen, Schlangenhäuten, aber ganz speziell sucht sie nach den Gebeinen toter Wölfe., denn den Wölfen gilt ihre tiefste Liebe. Und wenn sie ein vollständiges Skelett zusammengetragen hat, wenn auch der letzte Rückenwirbel sich am rechten Platz befindet und das Wolfsgerippe schön säuberlich geordnet vor ihr im harten Wüstensand liegt, dann lässt sie ihre faltigen Hände darüber schweben und singt.
Mit erhobenen Armen steht sie über dem Wolfsgebein und lässt den Gesang ertönen, der ihr für diese Kreatur, ganz allein für diese eine eingegeben wird. Und dann dauert es nicht mehr lange, bis eine Spur von Fleisch über den Knochen sichtbar wird, bis eine Spur von Haut und Fell das Fleisch überzieht. La Loba singt, und die Kreatur unter ihr nimmt zusehens Gestalt an. Jetzt beginnt der Schwanz zu zucken, und nun wird er buschig und peitscht den Sand schon vor Ungeduld.

La loba singt weiter, inbrünstig weiter, bis der Wolf zu atmen beginnt. Lauter und tiefer wird ihr Gesang, so tief, dass die Bergwände zittern, und während sie noch so herrlich singt, öffnet der Wolf seine gelben Augen, springt auf und rast durch den Canyon davon.
Auf und davon. Nur wer Augen hat, die das Geschöpf bis zum fernen Horizont verfolgen können, sieht, dass er sich von einem Moment zum anderen wieder verwandelt und die Gestalt einer Frau annimmt - einer Frau, die sich laut auflachend schüttelt und hinter dem Horizont verschwindet.
Deshalb sagt man, dass du Glück haben kannst, wenn du allein in der Wüste herumläufst und dir ein wenig verloren vorkommst und wohlmöglich schon totmüde bist, denn – wer weiß? Vielleicht findet die alte Lobafrau Gefallen an dir und zeigt dir etwas vom Leben der Seele.(Estes S. 40)

Die Geschichte der La Loba erzählt, so schreibt Pincola Estes, von einer Auferstehung von den Toten. Die Wilde Frau singt über den Knochen, die sie sorgsam, vielleicht in jahrelanger Arbeit, zusammengetragen hat, und dadurch geschieht das Wunder: Die toten, zusammenhanglosen Einzelteile werden neu belebt.
„Zu Singen bedeutet, die Stimme der tiefsten Seele ertönen zu lassen. Über den Knochen zu singen bedeutet, dem Abgestorbenen, den Überresten, dem Verwundeten und Kaputten neues Seelenleben einzuhauchen….
Jeder Versuch, einem anderen diese Aufgabe zu übertragen, muss scheitern, denn hier wird eine Form von Tiefenarbeit geleistet, die jeder für sich selbst in der Wüste der eigenen Psyche verrichten muss….“
Die weise Alte ist ein Urbild, das bei allen Völkern und zu allen Zeiten in Hunderten von Variationen auftaucht… Immer ist sie ein Symbol für instinktives Urwissen, für grundlegende Seelenkenntnis. Im Südwesten der USA wird die alte Frau auch als die Wissende wahrgenommen… Diese alte Frau ist wie eine Brücke zwischen dem rationalen und dem mythischen, dem unfassbar Grenzenlosen in unserem Innern… Erreichbar ist es aber durch Poesie, Musik, beim Tanzen, in der Liebe, Meditation oder beim Geschichtenhören und - erzählen.
Es heißt, dass das körperliche Immunsystem in diesem Zwischenbereich verwurzelt ist,.. wie das instinktive Gottesbewusstsein, die instinktive Sehnsucht nach Freiheit…
Das bedeutet, dass - so wie unser Immunsystem geschwächt werden konnte, die Stimme der Seele, wie sie in dieser Geschichte von La Lobas Gesang repräsentiert wird, schwach gewordene, totgeglaubte Teile der Psyche stärken und neu beleben kann. „Die Wissende“ in uns kann den bleichen Überresten der eigenen Wolfsnatur frische Kraft einhauchen…
Seit Menschengedenken wird dieser mysteriöse Bereich zwischen den Welten - C.G. Jung bezeichnet ihn als das „kollektive Unbewusste“ -, dieses Nebelreich für die Seinsebene gehalten, auf der Inspirationen, Geschichte, Eingebungen und Heilprozesse aller Art stattfinden….
Durch tiefe Meditation, gewolltes Alleinsein, durch künstlerische Aktivitäten wie Singen, Tanzen, Schreiben und alles, was sie in einen erweiterten Bewusstseinszustand (Transzendenz) versetzt, gelangt man in diese Zwischenwelt und erkennt sich als lebende Variante von La Loba wieder…
Wir haben die Fähigkeit, tote und abgeschnittene Aspekte (verloren gegangene Seelenanteile wie bei (Kindheits-) Traumata) von uns selbst ins Leben zurückzurufen, und mehr noch: „Wir .. sind Verkörperungen des zwiefältigen Archetyps der Urmutter Natur, die alle Wesen schafft und sterben lässt, wieder und wieder. Wir sind dieses Totbringende und Lebensspendende in einem… und unsere Knochen-Arbeit besteht darin, …herauszufinden, welche Aspekte sterben müssen und wann, bzw. welche Aspekte leben sollen und wie. …
In Mythen und Geschichten sind Knochen ein Symbol für die unzerstörbare Geist-Seele, den unzerstörbaren Aspekt unseres Selbst, die innewohnende Instinktnatur. Wir wissen, dass die Geist-Seele verletzt werden kann, sogar verkrüppelt, verbogen, verzerrt werden kann, ihr Wunden geschlagen werden, aber letzten Endes ist es fast unmöglich, sie zu töten…

La Loba, die Knochensammlerin, wir tragen sie in uns und ihre Fähigkeit, die ursprünglichen Anlagen wieder mit Fleisch und „neuen Muskeln“ zu versehen, ist unsere eigene potentielle Fähigkeit.
Wir haben „den Mumm in den Knochen“, uns selbst zu verändern (P.Estes S.40-48)… unsere Umgebung zu verändern und unsere ungeahnten Potentiale in der Überwindung eines Schicksals und in einem uns erfüllenden Leben real werden zu lassen.“

Statue der Knöchelspielerin aus der Antike

Das Motiv der Knochen begegnete mir nochmal an anderer Stelle, in der antiken Statue eines halbwüchsigen Mädchens im Pergamon-Museum. Sie heißt die „Knöchelspielerin“ und stammt wohl aus dem 2.Jahrhundert. Die Statue gehörte offenbar zum Grab eines Mädchens. Mit der rechten Hand spielt sie mit 2 Knöchelchen, die linke abstützende Hand hält noch weitere Knöchelchen. Es scheint, das Mädchen würde mit den Knöchelchen spielen, doch wenn man dem Blick der Statue folgt, stellt man fest, dass der Blick nicht auf das Spiel gerichtet ist, sondern von einer intuitiv geführten, selbstversunkenen „Abwesenheit“ zeugt. Man könnte nun phantasieren, dass der Künstler die Grabstatue gemäß der Mythologie so schuf, damit das aus welchen Gründen auch immer früh verstorbene Mädchen die Knochen in Händen hält, um wieder auferstehen zu können. (Auch die Pubertät ist eine Übergangs - Lebensphase von stirb und werde).	 (Knöchelspielerin im Pergamonmuseum; Wikipedia)

6.4 Mit den Kindern wachsen

Was heißt eigentlich mit den Kindern wachsen?
Kinder wollen all ihre Freude, all ihren Schmerz ausdrücken, und sie warten darauf, dass man dieser Emotionalität emotional begegnen und standhalten kann. Wenn aber die eigene Emotionalität nicht lebendig ist, nicht sensibel ist, nicht differenziert ist, nicht stark und widerstandsfähig genug ist, ist es schwer, diese den Kindern zu gewähren.
Aber es ist möglich, sie lebendig werden zu lassen und an die Kinder weiter zu geben.
In den Elterngesprächen der Beratungsstelle (Gruppen mit Selbsterfahrungseinheiten) haben junge Eltern die Gelegenheit, sich mit bisherigen Erfahrungen, Kindheitserlebnissen auseinanderzusetzen.
Das Erzählen des Erlebten im vertrauten Kreise öffnet den Zugang zur Reflexion eigenen Handelns. Es ist das miteinander aussprechen können im geschützten Raum, das die größte Wirkung hat. Durch die Vielfalt beschriebener Erfahrungen eröffnen sich den Eltern neue Handlungsmöglichkeiten, wodurch junge Eltern eigene Fähigkeiten erkennen und entfalten und Selbstvertrauen entwickeln. Dies unterstützt sie, den eigenen Weg zu finden und zu gehen. Es ermutigt, sich ggf. Unterstützung zu holen, weil dies andere auch tun. Sie erleben, dass andere Eltern mit ähnlichen Schwierigkeiten kämpfen

und dies eine Möglichkeit zu Weiterentwicklung und Wachstum ist. Es vermittelt das Gefühl, dass man auch in der Schwäche stark sein kann und dies neue Werdeprozesse birgt.
Die positive Erfahrung gelungener Handlungsweisen kann die Vergangenheit versöhnlicher erscheinen lassen.

Geborgenheit ist mehr als ständige Anwesenheit, als gute Versorgung, Geborgenheit ist die Suche nach der Seele, nach der Resonanz im anderen. Dies ist es, wonach wir uns alle sehnen, um uns aufgehoben und geborgen zu fühlen. Das brauchen unsere Kinder und wir selbst als Erwachsene.
Erwachsen und reif zu werden bedeutet, unabhängig zu werden und zu wissen, nach wessen Vorstellungen man sich nicht mehr richten will, auf wessen Lob man keinen Wert mehr legt.

„Wir sollten als Mütter oder Väter so etwas wie eine Lebensallianz mit unseren Kindern eingehen können.
Mit Lebensallianz ist eine Verbindung gemeint, die nicht von den Leistungen abhängt, die ein Kind zu erbringen hat."
„Lebensallianz mit meinem Kinde bedeutet: Du darfst so sein, wie Du bist und ich halte es auch aus, dass Du Fehler machst. Wir werden zusammen einen Weg aus der Sackgasse finden ohne, dass uns die Angst handlungsunfähig macht." (Inge Patsch 2, Sehnsucht nach Geborgenheit)

Menschsein heißt, Fehler machen, eigene Unzulänglichkeiten kennen lernen. Je mehr Fehler ich vermeiden muss, um die unbedingte Harmonie zu erfüllen, umso mehr werden Fehler, Missverständnisse und Verletzungen passieren.
Derjenige, der mit akribischen Bemühen Fehler zu vermeiden sucht, verbarrikadiert seine Gefühle. Die Folge ist Verbissenheit, der Verlust der Lebensfreude und die Fähigkeit, von Herzen lachen zu können.

„Reinhard Mey schildert in seinem Lied Zeugnistag, dass er die Unterschrift gefälscht hat. Daraufhin lud der Direktor die Eltern vor, um den Eltern zu erklären, was für einen schlimmen Sohn sie haben. Die Eltern erklärten, dass die Unterschrift von ihnen selbst stammt.

Ich weiß nicht, ob es Rechtens war, dass meine Eltern mich
da rausholten, und wo bleibt die Moral?
Die Schlauen diskutier'n, die Besserwisser streiten sich.
Ich weiß es nicht, es ist mir auch egal.
ich weiß nur eins, ich wünsche allen Kindern auf der Welt,
und nicht zuletzt natürlich dir, mein Kind,
wenn's brenzlig wird, wenn's schief geht, wenn die Welt zusammenfällt,
Eltern, die aus diesem Holze sind."

(Inge Patsch 2003, Sehnsucht nach Geborgenheit S. 2)

Der Perfektionismus unserer westlichen Gesellschaft vermittelt uns, keine Fehler machen zu dürfen, alles soll schnell und reibungslos gehen, bloß keine Schwächen zeigen. Ohne Fehler können wir aber nichts Neues lernen. Fehler geben uns Gelegenheit, Probleme zu lösen. Je öfter wir Probleme lösen, die einmal Angst bereitet haben, desto stabiler wird die Persönlichkeit durch die Erfahrung, dass die Angst überwunden werden kann. Daher müssen wir unseren Kindern ihre Schwierigkeiten und Krisen lassen, damit sie sich daran zu starken Persönlichkeiten entwickeln können.
Halte ich es aus, dass mein Kind seinen eigenen Weg geht und Fehler passieren?

Dazu wieder am kürzesten Reinhard Mey:

Ich habe dich nur ein Stück begleitet, nun wird der Ernst des Lebens ernst.
Und du bist doch nie ganz vorbereitet auf die Lektion, die du grad lernst.
Es muss so sein, so ist das Leben, vergiss den Rest und merk dir bloß:
Du kannst allezeit auf mich zählen und das gilt ganz bedingungslos.

„Vielleicht", so Inge Patsch, „können wir mit dieser Haltung weniger ängstlich, achtsamer und liebevoller mit uns, unseren Kindern sein und Geborgenheit erlebbar machen"
Kinder spüren es, wenn die Eltern bemüht sind, sich selbst zu verstehen und zu entwickeln, wenn sie ihr Möglichstes tun, auch das gibt Kindern eine Form von Geborgenheit. Es ist das Erleben, dass man an seinen Fehlern lernen, wachsen und reifen kann, dass Fehler nicht das letzte Wort haben und dass man sich (auch Eltern) für Fehler entschuldigen kann.
So lernen sie nicht, wie man Fehler vermeidet, sondern, wie man mit ihnen umgehen kann. Sie lernen auch, dass uns nichts endgültig Gutes gelingt und auch nicht gelingen wird - dass immer etwas übrig bleiben wird. Diese Einsicht anzunehmen ist wichtig und heilsam. Sie bedeutet nicht Rückzug, sondern ist der erste Schritt aus der Dynamik des Scheiterns, der Enttäuschung und der Frustration. In solcher Offenheit haben auch Kinder schon viel gelernt.
Leben ist immer etwas Unvollkommenes, Unvollendetes, ein Fragment und darum lebendig.
Wir sind dem Leben auf der Spur, wenn wir daran denken, dass die Liebe die höchste Form der Lebenssteigerung ist. Im Miteinander, in der Partnerschaft, in der Schule, in der Psychotherapie, suchen wir die Lebendigkeit des Lebens im anderen. Wir suchen die Lebendigkeit im Wesen des anderen.
Kinder können meist über Fehler ganz impulsiv lachen. Das Lachen hebt den Fehler aus der Zone des Bösen, erschüttert die Tendenz zur absoluten Fehlerlosigkeit und das Lachen weckt das Bewusstsein, dass alles, was passiert, noch nicht das Schlimmste ist.

Wenn alle Kinder dieser Welt laut lachen,
dann hat das Leben gewonnen

Barbara Robra

Übrigens, auch in den Elterngesprächen hilft das Lachen.

6.5 In Geborgenheit hineinwachsen – zu sich finden

„Der Beziehung zum eigenen Selbst steht ein großes Hindernis entgegen: die Angst vor sich selbst, die Angst vor dem Erwachsenwerden, die Angst davor, der zu sein, der ich bin.
Auf dem Weg zu mir selbst erfahre ich, dass ich mich unterscheide.
Indem ich mich unterscheide, bin ich der, der mit sich selbst identisch, einmalig und in seiner Lebenslinie einzigartig ist. Diese Erfahrung macht Angst, weil ich in meinem Selbstsein auch einsam bin.
Die Annahme seines Selbst, ist nach Romano Guardini darum die Hauptaufgabe des gegenwärtigen Menschen.
„Ich bin wert" hängt nicht an äußeren Bedingungen, es kann uns nicht von außen zugesprochen werden. Jeder baut sich seine Welt mit seinen Identifikationen, aber sie verändern sich, wir verändern uns, und dann muss man weiterziehen, sich lösen. Mit sich selbst im Kontakt zu sein, statt sich ständig nach außen hin zu orientieren, heißt: der zu werden, der ich bin.

Ruhe stellt sich ein, wenn ich mit mir im Einklang bin. Ich werde ruhig, weil ich bei mir bin, und nicht von anderen gehetzt, in Abhängigkeit, oder Gedanken getrieben, was noch zu tun ist. Weil ich entscheide, was ich auch lassen kann.

„Das Selbst, so Rudi Ott, entfaltet sich erst, indem der Mensch im Prozess der Selbsterkenntnis seine Aufmerksamkeit sich selbst zuwendet… durch Reflexion.
Selbstsorge dient der Entwicklung der Fähigkeit, aus sich selbst heraus zu handeln, unabhängig von und ggf. sogar gegen gesellschaftliche Erwartungen. Sie impliziert die Haltung, dass ich für alles, was ich tue, die Verantwortung übernehme auch und gerade für das Missglückte und keinen Schuldigen suchen muss.“ (Ott. 1999 S. 25- 28)

Für sich selbst einstehen und die Fähigkeit freien Handelns, dazu bedarf es der Wahrnehmung einer inneren herrschenden Instanz, eines Sinnorgans, des Gewissens.
Wer soll ich sein? Ich bin offen für die Welt. Ich suche „meine“ Welt - und ich weiß, solange ich offen bin, findet sie mich. Meine offene Haltung stellt mich vor Werte, die ich in der Welt entdecke. Ich entdecke die Welt und entdecke mich in der Welt.
Und diese Werte ziehen mich an, so stark, dass ich auch Hindernisse in Kauf nehme. Was mir einen Wert bedeutet, das will ich.
Indem ich mir diese Werte zu eigen mache, wachse ich, reife ich zu mir selbst heran.
Oft muss ich zwischen mehreren Werten auswählen und dann tauchen die nächsten Fragen auf.
Bleibe ich mir treu in dieser Handlung, in dieser Haltung? Ist es wirklich gut? Kann ich es vertreten? Ist das mein Auftrag? Was sagt mein innerstes Gespür?
Diese Antwort finden wir nicht im Außen, diese Antwort kommt vom Leben selbst aus der inneren Stimme des Lebens.
Unablässig stehe ich in der Spannung zwischen demjenigen, der ich bin, und demjenigen, der ich werden soll. Dieses existentielle Spannungsfeld stellt eine Kraft dar, ist aber noch keine Entscheidung.
Mit seinen Entscheidungen gestaltet sich der Mensch selbst: “Ich (Person) handle nicht nur gemäß dem, was ich bin (Charakter), sondern ich werde auch, wie ich handle.“ (Frankl, der leidende Mensch S. 226)
In diesem Prozess ist der Mensch auf sich selbst gestellt. Er sieht sich verantwortlich für sein konkretes und persönliches Dasein. Dies bedeutet Veränderung, Wandlung, Stellungnahme, Kampf, Auseinandersetzung- auch Verletzung. Und so reift der Mensch zu sich selbst heran.
Mit dem Leben wachsen heißt auch, mehr Sicherheit gewinnen: Sowohl in der Wahrnehmung der inneren Stimme, als auch in der Bewältigung von äußeren Situationen. Mit den gelungenen Erfahrungen, mit der Erinnerung der Schwierigkeiten, die bewältigt werden konnten, verwurzeln wir uns im Leben und werden die Wurzeln noch vertiefen - dadurch wächst Vertrauen.
Jede authentische Entscheidung oder Stellungnahme bringt mich mir selbst ein Stück näher.

Inneres Empfinden
Der innere Kompass der Menschlichkeit ist auf das Empfinden ausgerichtet.
Häufig hängen jedoch noch Magnete am Lebenskompass, die den Kompass (ab) -umlenken, - das sind die Vorstellungen.
Der Psychotherapeut Paul Watzlawick zitiert den Satz des Stoikers: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern unsere Vorstellungen (Meinungen und Urteile) von den Dingen.“
Erwachsen, reif werden heißt, unabhängig werden, zu wissen, nach wessen Vorstellungen man sich nicht mehr ausrichten will, auf wessen Lob man keinen Wert mehr legt.
Aber auch unsere eigenen Vorstellungen vom Leben lassen sich nie ganz verwirklichen.
Sie drücken sich beispielsweise in Perfektionsansprüchen aus. Obwohl wir wissen, dass uns nichts endgültig Gutes gelingt, müssen wir das Gute doch tun..wir müssen es versuchen… mit der Einsicht unserer Begrenzung. Das ist eine ständige Grenzerfahrung.
Wesentlich ist, dass ich mich nicht als die letzte Instanz sehe. Gelassenheit kann ich nur finden, wenn ich in mir das Empfinden entwickeln kann: wenn mein „(Zu-)Tun“ nicht mehr möglich ist oder die eigene Planung durchkreuzt ist – ist es trotzdem gut zu sein.

Je intensiver ich mich selbst empfinde, desto mehr kann ich mit meinem Gegenüber, meinem Partner beisammen sein. Wir kommen nicht durch Gleichheit zueinander. Wer frei ist, ist auch ungleich - einzigartig. Und für die Einzigartigkeit lieben wir den anderen und er uns.
„Und in diesem Anderssein und Anderswerden können begegne ich vielleicht meinen tieferen menschlichen Dimensionen“ (Karl Jaspers)

7 Standhalten

Die Welt widersteht mir – und weil mir die Welt widersteht, gibt sie mir Halt

7.1 Salutogeneseprinzip von A. Antonovsky

Der in Brooklyn geborene Medizinsoziologe Aaron Antonovsky(1923-1994), jüdischer Herkunft, emigrierte 1960 mit seiner Frau nach Israel. Als Zeitzeuge des 2. Weltkriegs musste er erleben, dass viele Verwandte und Menschen seines Umkreises Traumata und Schäden durch den Holocaust erlitten oder in Konzentrationslagern umgebracht wurden.
Als Medizinsoziologe beteiligte er sich in Israel an verschiedenen Forschungsprojekten, die sich mit dem Zusammenhang von Stressfaktoren und Gesundheit beziehungsweise Krankheit befassten.
Bald vertrat er ein Stresskonzept, in dem Stressfaktoren nicht mehr nur als krankmachend angesehen werden, sondern als Herausforderung, als Stimuli, die einen Zustand der Anspannung auslösen. Damit kam er auf die psychologische Fragestellung nach individuellen Verarbeitungsmustern beziehungsweise Möglichkeiten angesichts solcher Anspannungszustände.
Er befasste sich außer mit den schädigenden jetzt auch mit den stabilisierenden Faktoren, also mit Entstehung von Gesundheit.
Ausschlaggebend für seine weitere Forschungstätigkeit waren Untersuchungen über die Auswirkung der Wechseljahre bei Frauen der Jahrgänge 1914-1923, die teilweise in Konzentrationslagern inhaftiert waren.
Zu seinem Erstaunen stellte er fest, dass eine beträchtliche Anzahl Überlebender dieses Holocaust, die alle Grausamkeiten des Konzentrationslagers erlitten und dann auch in Israel drei Kriege überlebt hatten, über eine Art „Übergesundheit“ verfügten. Er traf Menschen von einer großen Ausstrahlung an, die eine seelische Robustheit und Kerngesundheit zeigten, der er bislang nicht begegnet war.
Das brachte ihn auf die Frage: Wie kann es ein solches Phänomen geben, das aller Vernunft und allen Trauma - Theorien widerspricht. Wie haben es die Frauen geschafft, diesen Extrembelastungen standzuhalten und gesund zu bleiben, anstatt an Leib und Seele Schaden zu nehmen oder zu zerbrechen.
Die Antwort brachte den entscheidenden salutogenetischen Perspektivenwechsel mit sich, der seine ganze weitere Forschungstätigkeit bestimmte.
So fing er an, systematisch die Bedingungen für Gesundheit zu untersuchen, die man in drei Grundbedingungen zusammenfassen kann.

- **Verstehbarkeit:** Die Welt erscheint verständlich, stimmig und geordnet; Probleme und Belastungen, die auftreten, sind in einem größeren Zusammenhang zu begreifen.
- **Handhabbarkeit**: Das Leben stellt Aufgaben, die lösbar erscheinen. Es ist das Vertrauen vorhanden, dass genügend Ressourcen zur Meisterung des Lebens verfügbar sind.
- **Sinnhaftigkeit:** Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt. Die mit der Lebensführung verbundene Anstrengung erscheint sinnvoll.“

Ihre Berücksichtigung ist für das gesunde Aufwachsen von Kindern entscheidend.

Ein Kernaspekt des salutogenetischen Prinzips ist die Fähigkeit des Menschen, sich mit Fremdem auseinanderzusetzen und sich in der Auseinandersetzung damit zu stärken; sprich auch Stress und Konflikte aushalten zu lernen und nicht in jedem Fall zu vermeiden. Es gilt, die Grenzen (individuell) der körperlichen und seelischen Belastbarkeit kennen und weiter ausdehnen zu lernen.
Antonovsky fand heraus, dass gesunde Menschen ein starkes Kohärenzgefühl
(sense of coherence, SOC) haben, das heißt , dass sie sich mit sich selbst, ihrem Schicksal, mit anderen Menschen sowie den Zeitverhältnissen, unter denen sie leben, positiv verbunden fühlen können. Kohärenz bedeutet, sich Zusammenhängen verbunden zu fühlen. Je stärker dies zu erleben ist, desto stärker wird der Sinnbezug und damit auch das Sinnerleben für die eigene Existenz, für die allgemeine Grundhaltung zur Welt. Ohne Bezug zu mir, den Dingen und Wesen um mich her, wird mir letztlich auch meine eigene Existenz zur quälenden Frage nach deren Sinn.

Antonovsky differenziert zunächst zwischen inneren und äußeren gesundheitsfördernden Faktoren. Eckhard Schiffer erläutert dafür ein kleines Beispiel: „Sie erinnern sich? Sich wohlig räkelnd im Bett liegen, aller Pflichten ledig einschließlich der Hausaufgaben. Von Mutter umsorgt. Zwieback, Lindenblütentee mit Honig und zusätzlich etwas vorgelesen bekommen. Ganz schön gemütlich so eine Grippe. Oder anders ausgedrückt: viele gesunde Kräfte in uns und um uns herum, die uns sicher sein lassen, der Krankheit nicht allein und hilflos ausgeliefert zu sein.“ Hier durchdringen sich die äußere Pflege und das liebevolle Umhegt sein (inneres), das auch kurz Geborgenheit genannt werden kann. Es kommt auf den liebvollen Beziehungsdialog zwischen Mutter und Kind an.
„Mit Kohärenzgefühl ist also eine Grundstimmung, Grundsicherheit gemeint, das Gefühl, innerlich zusammengehalten zu werden, aber auch sicher sein zu können, dass Hilfe, Halt und Unterstützung von außen vorhanden sind (1. GM). Der entsprechende Kohärenzsinn benennt eine mit diesem Gefühl einher gehende und „an gedankliche Aktivität geknüpfte Weltsicht“ (Schiffer in Recht auf Kindheit S. 10)
„Kohärenzgefühl und Kohärenzsinn setzen sich aus den drei obengenannten Komponenten zusammen. Für das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit in der Welt brauchen wir das Gefühl, die Dinge und Zusammenhänge verstehen zu können, sie in unserem Rahmen handhaben zu können, um sie sinnvoll gestalten zu können.
Dies fehlt heute vielen Großstadtkindern. Viele von ihnen erleben, um nur ein einfaches Beispiel zu nennen, in der Kita nicht mit, wie Essen zubereitet wird, sondern dass es als Tiefkühlnahrung oder aus der Großküche geliefert wird. Es fehlen die praktischen Lebensprozesse und Lebensbezüge, aus denen das Kind lernt, das Leben zu verstehen und zu handhaben.
Je nach Alter des Kindes ist entscheidend, dass es einen nahen Menschen gibt, Mutter oder Vater, der mit ihm alle Katastrophen und alles Leid dieser Welt auch miterlebt und im Bewusstsein hat und dennoch Hoffnung und Lebenszuversicht ausstrahlt.
Er vermittelt dem Kind durch die Art, wie er ist, dass man lernen kann, auch damit zu leben, und welche Möglichkeiten es gibt, einem kleinen Anteil an einer positiven Änderung der Verhältnisse zu arbeiten.

Dazu die kleine Anekdote:
Kinder einer amerikanischen Schule wurden gefragt: Hast du Angst vor dem Atomkrieg. Sie antworteten alle mit ja, bis auf ein Kind: Der Lehrer fragte: Warum hast du keine Angst? „Weil Mama und Papa dagegen sind!“

In der Geborgenheit kann ich Hoffnung empfinden, dass am Ende alles gut wird.

Antonovsky war der Ansicht, dass Ressourcen wie Freundschaft, Liebe und Phantasie, Spiel und Motivation als sinnvoll empfundene Aufgaben und Herausforderungen entscheidend sind für die Entfaltung von Gesundheit und Lebensgefühl.

Für denjenigen, für den die Welt verstehbar, handhabbar und sinnhaft erscheint, der kann Vertrauen in sie haben und sich sicher fühlen, der braucht weniger Angst zu haben und kann sich wohlfühlen.

7.2 Resilienz

Schon lange hat sich die Psychologie mit der Frage beschäftigt, warum manche Menschen durch Schicksalsschläge dauerhaft beschädigt werden, während andere sie überwinden bzw. gestärkt aus ihnen hervorgehen.
Eine weitere sehr bedeutsame Studie. Die Kanui-Studie brachte interessante Einblicke. Die Entwicklungspsychologen Smith begleiteten etwa 700 Kinder auf Hawai:
Schlüsselfragen hierzu waren: Welche Ereignisse und Faktoren in der Kindheit machen ein Leben stabil, und welche prädestinieren zu körperlichen und seelischen Krankheiten?
Dabei ergab sich als entscheidender Faktor für Resilienz, also die Kraft, den Wechselfällen des Schicksals zu wiederstehen, die tragende Beziehung zu wenigstens einem Menschen, vorzugsweise in der Kindheit, aber auch noch später, im Sinne einer Nachreifung.
Aus Forschungen verschiedener Richtungen (Rutter 1993, Petzold 1995, Antonovsky 1996) wurde neben Risiko- und Belastungsfaktoren und spezifischen Mangelerscheinungen zunehmend entdeckt, dass es auch „salutogene“ Schutzfaktoren und Widerstandsfähigkeit (resilience) gibt, die aus dem Gesamtkontext (internal: Persönlichkeitsmerkmale, verinnerlichte Erfahrungen und external: Familie, Freunde, Schicht, Subkultur, Zeitgeist, Krisenregion) bestimmt sind. Sie verringern Ohnmacht und Wertlosigkeit, gleichen den Einfluss aversiver Ereignisse aus oder kompensieren ihn. Sie fördern Resilienz, Kompetenzgefühle- und Kognitionen sowie die Ressourcenlage, so dass Gesundheit und Wohlbefinden und Entwicklungschancen über das bloße Überleben hinaus möglich sind.
Die Vergegenwärtigung von positiven Vergangenheitserfahrungen, erfolgreiche Bewältigung früherer Schwierigkeiten, Nutzung der Potenziale helfen, gegenwärtige Notlagen besser zu überwinden.

Ein Kind, das auf die Welt kommt, ist zunächst ganz ausgeliefert an die anderen, ist von ihnen abhängig. Neugeborene machen die Grunderfahrung, dass sie trotz aller Schmerzen von der Welt angenommen werden: Das Kind hat Hunger und schreit, und „die Welt“ antwortet ihm, indem die Mutter ihm Nahrung gibt. Die Welt kommt, wenn das Kind sie ruft. Darin entsteht ein Gefühl der Urvertrauens. Das Kind wird versorgt, erfährt Geborgenheit und Liebe - es erhält einen Vorschuss, der es ihm erleichtert, Vertrauen zu entwickeln. Die meisten Kinder sind vertrauensvoll und wagen das Vertrauen immer wieder neu. Kinder, die diesen Vorschuss nicht erhalten haben, können dennoch später, auch wenn es ihnen schwerfällt, die Welt unter dem Aspekt des Haltgebens erleben.
G. Hüther beschreibt die wichtige Erfahrung eines Säuglings, dass es mit seinem Schreien gehört wird, dass sich die Bezugsperson ihm zuwendet, es wärmt und beruhigt, ihm zuspricht. So erfährt das Kind, dass es in der Lage ist, seine Angst zu überwinden und sein emotionales Gleichgewicht wiederzufinden. Je häufiger ihm das gelingt, dass es durch eine eigene Leistung in der Lage ist, seine Angst mit Hilfe eines anderen Menschen (Mutter) zu bewältigen, desto tiefer wird diese Erfahrung in seinem Gehirn verankert. Sein Selbstvertrauen wächst dabei ebenso wie sein Vertrauen in die Fähigkeiten seiner Mutter, ihm Sicherheit und Geborgenheit bieten zu können.
Während dieser Zeit geht es ihm nicht viel anders, als einem aufkeimenden Samenkorn, das zunächst mit einer sich immer stärker verzweigenden Wurzel in das Erdreich vordringt, sich dort fest verankert und die für die Ausbildung von Spross und Blättern erforderlichen Nährstoffe sammelt. Je nach ihrem Sozialen Geflecht entwickeln Kinder Flachwurzeln, oder Pfahlwurzeln, weit oder weniger weit verzweigte Wurzeln. In der Gemeinschaft, in der es aufwächst findet es unterschiedliche Anregungen und Herausforderungen, möglichst unterschiedliche Menschen, die ihnen bei der Überwindung von Ängsten behilflich sind, um sich ein möglichst breites Spektrum verschiedener Kompetenzen anzueignen.

Vertrauen beruhigt. Kinder können Vertrauen entwickeln, dass sie sowohl psychische Belastungen wie körperliche Schmerzen aushalten können.
Das Phänomen des Laufenlernens eines Kindes ist Ausdruck des Urvertrauens. Es macht einige unsichere Schritte, fällt, steht auf, fällt nochmal, steht aber sofort wieder auf und wagt sich wieder ,in dem Vertrauen, dass der Boden es unumstößlich hält.
Die Zukunft ist immer offen und nicht voraussehbar. Der Mensch weiß nicht, was kommt und macht sich trotzdem auf den Weg. Und der Weg entsteht, indem er ihn geht. Er hat seine Erfahrungen gemacht und kennt seine Fähigkeiten.
Wir sprechen von unseren Wurzeln, wenn wir von der Kindheit reden.

Merkmale resilienter Kinder und Erwachsener:

- Gesundheit und Wohlergehen
- Positive Lebensgestimmtheit, sich selbst als Wert ernst nehmen, um sich und seine Werte kämpfen können
- Selbstvertrauen, gesundes Selbstwertgefühl, „innere Torhüter"- das Recht auf sichere Grenzen zwischen sich und dem anderen
- Die Fähigkeit, Schwierigkeiten aktiv anzupacken, die eigenen Ressourcen zu nutzen und die anderer hinzuzuholen
- Lernfähigkeit- und Lernbereitschaft, breites Repertoire an Verhaltensweisen und der emotionalen Ausdrucksfähigkeit (Freude, Schmerz, Trauer, Mitgefühl, Zorn)
- Enge und erfüllende Beziehungen eingehen zu können
- Fähigkeit zu Verantwortung und Durchhaltevermögen durch Wertorientierung
- Fähigkeit aus Fehlern zu lernen und aus Widrigkeiten gestärkt hervorzugehen
- Fähigkeit, Rückschläge zum Guten zu wenden oder sinnvoll zu integrieren
- Moral: Wissen, was gut und schlecht ist, der Wille, für dieses innere Wissen auch Risiken einzugehen
- Humor: das Komische im Tragischen zu finden, über sich selbst lachen zu können

„Indem der Mensch auf die Welt und auf andere Menschen zugeht, macht er die Urerfahrung, dass die Welt nicht nachgibt, sondern sich verweigert oder Widerstand entgegensetzt und dass aus ihrer Widerständlichkeit der Welt Halt erwächst.
Die vielen kleinen Erfahrungen, dass diese Welt hält, dass sie nicht bricht, dass man sich ihr überlassen und auf sie verlassen kann, stärken die Vertrauensbereitschaft, sich auf diesen Halt einzulassen. Und in dem Maße, wie sich ein Mensch auf die Welt einlässt und auf deren Tragfähigkeit verlässt, wächst sein Basisvertrauen oder ontologisches Vertrauen." (Khinast S. 306)

Was die Vertrauensbereitschaft letztlich fördert, ist die Erfahrung, dass das Sein, wenn es mit Sinn erfüllt ist, Grund gibt, denn diese Seinsform ist die Urform des Guten. (Khinast S. 307)

Darüber hinaus ist Resilienz die Fähigkeit, die Frankl in der Logotherapie immer hervorhob als die geistige Kraft, die es vermag, den derzeitigen Zustand zu (er)tragen durch ein intuitives, prälogisches Erkennen und Begreifen, einer vorwegnehmenden Schau der Dinge - welche dem Menschen angeboren ist - der Wille zum Sinn.
Die Sinngerichtetheit, die in einer geistigen Existenz gründet, bildet die Voraussetzung dafür, dass alle Selbstheilungskräfte, über die ein Mensch verfügt, bereitgestellt werden bzw. (im therapeutischen Prozess) mobilisiert werden können.
Der tiefste Grund für das Urvertrauen in das Dasein ist die Erfahrung, lieben zu können.
Frankl sagt in seinem Buch: Trotzdem ja zum Leben sagen, wie wichtig es für das Überleben im Konzentrationslager war, sich über die Gedanken des Alltags hinaus eine Situation, einen Sinn vor Augen

zu holen, für den man überleben möchte (das wofür) bzw. eine geliebte Person (für wen), für die man überleben will.

Eine Untersuchung von Jugendlichen in den USA, die einen Suizidversuch abgebrochen haben, wurden befragt, was sie davon abgehalten hat. Die Antwort war stets, „der Gedanke an eine nahe stehende Person".

„Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande, es zu besiegen" (V.E.Frankl)
In seinem Buch: „Trotzdem ja zu Leben sagen" schildert Frankl seine Beobachtungen über die Widerstandskraft im Konzentrationslager. Er sieht sie in der Fähigkeit der Verinnerlichung. „Empfindsame Menschen, die von Haus aus gewohnt sind, in einem geistig regen Dasein zu stehen, werden daher unter Umständen trotz ihrer verhältnismäßig weichen Gemütsveranlagung die so schwierige äußere Situation des Lagerlebens zwar schmerzlich, aber doch irgendwie weniger destruktiv in bezug auf ihr geistiges Sein erleben. Denn gerade ihnen steht der Rückzug aus der schrecklichen Umwelt auf die Einkehr in ein Reich geistiger Freiheit und inneren Reichtums offen. So und nur so ist die Paradoxie zu verstehen, dass manchmal die zarter Konstituierten das Lagerleben besser überstehen konnten als die robusteren Naturen".

Was wir von den Bäumen lernen können:

die stille
offenbart:
zwischen
aufrechtstehen
und
in die tiefe wachsen
gibt es
einen zusammenhang

(Peter Klever)

Frankl berichtet von sich selbst, dass ihn die Vorstellung, in einem warmen Hörsaal einen Vortrag halten zu dürfen aufrecht hielt – (wofür). Dann berichtet er, wie er mit seiner Frau innere Dialoge führte - (für wen).
„Wer das wozu kennt, erträgt fast jedes wie." (V.E. Frankl)

Um in den Herausforderungen des Lebens Stehvermögen zu entwickeln, brauchen wir Orientierungspunkte, Richtpunkte, die wir im Auge behalten.

Der mythische Mensch, der ein lebendiger Mensch in einem lebendigen Körper war, brauchte einen Weltenbaum, ein Baum, der die ganze Welt miteinander verbindet: Mit Wurzeln in der Erde; die Krone des Baumes ragt in den Himmel und öffnet sich den kosmischen Ordnungen. Auf den Ästen leben die Menschen, da wird gearbeitet, geliebt, gegessen und gestritten….Das mythische Bild des Weltenbaums ist ein Bild der Orientierung. In den Wurzeln befindet sich die Quelle, das Wasser des Lebens, das sich nicht erschöpft. Verena Kast fügt das Feuer hinzu, „denn für irgendetwas und für irgendjemanden muss man brennen auf dieser Welt". (V. Kast. Inspirationsbuch 2009 S. 169)

Frankl sagt, wir brauchen eine Sache oder Person, auf die hin wir ausgerichtet sind.

In der Baumkrone öffnet sich die Freiheit ... Freiheit, sich nicht vor dem Schicksal zu beugen, Würde zu bewahren, Freiheit, das Schicksal zu gestalten und dazu Stellung zu nehmen.

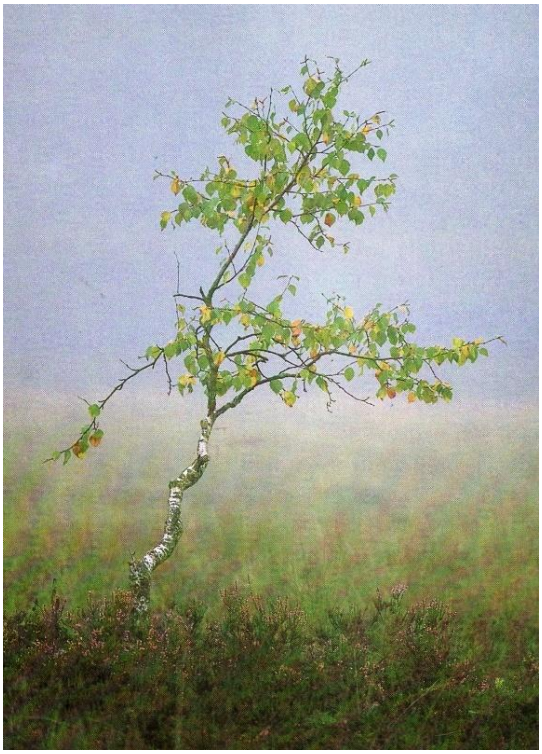
dem
was kommt

allem
was das Leben
zerstören will
trotzen

selbst
zeiten der Kälte
aushalten

was
lässt mich stehen?
überstehen?

(Peter Klever)



Widerstandskraft ist auch etwas, was im Laufe des Lebens wächst durch häufiges Üben, indem der Mensch die Herausforderungen annimmt, die ihm begegnen.
Wenn wir uns auf Herausforderung, Neues, Unbekanntes einlassen auf die Gefahr hin, enttäuscht zu werden, zu scheitern, dem Schmerz zu begegnen, Leid zu ertragen, ist dies der Aufbruch zum Mut. Mut entfaltet sich z.B., wenn sich ein Mensch für etwas entschließt, denn im Entschließen tritt er aus sich heraus.
Wer seine Möglichkeiten auslotet, entwickelt das starke Gefühl, nicht nur Objekt innerer oder äußerer Bedrängnisse und Schwierigkeiten zu sein, sondern darauf Einfluss nehmen zu können. Mut wächst aus der Beziehungsfähigkeit, aus der echten Zwiesprache mit der Welt.
Wenn die Angst größer bleibt als der Mut, bleiben wir hinter unseren Möglichkeiten zurück.
Mut wächst also in der Selbsttranszendenz und wird gestärkt durch die Sinn- und Werthaftigkeit dessen, worauf sich der Mensch in einem selbsttranszendenten Akt einlässt.

7.3 Geborgenheit für Kinder im Widerstand zum Zeitgeist

Geborgenheit für unsere Kinder bedeutet, Gefühle zuzulassen, Empfindung und Spontanität und Mitgefühl: Gute Entscheidungen brauchen gute Empfindungen. Über die Emotionalität spüren wir die Werte, nicht über die Rationalität, normiertes Denken, Objektivität und Funktionalität.

Empfindung wird spürbar in der Ruhe, in der Entspannung, wenn wir uns Zeit nehmen.
Wir brauchen Raum und Zeit, um uns menschlich verständlich zu machen.

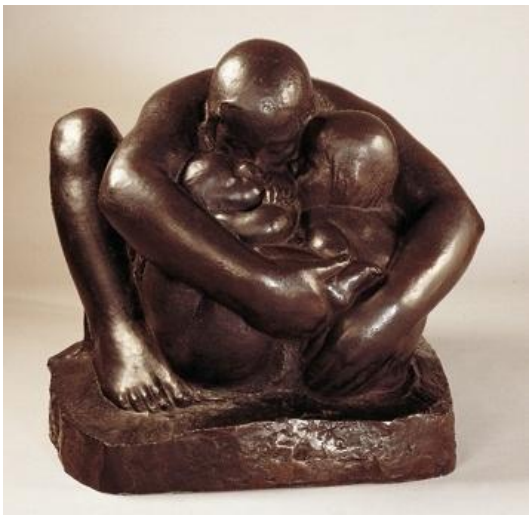
Die Geschichte „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint – Exupéry bringt uns das in wunderbar bildliche Worte:
Als der kleine Prinz von den Planeten des einsamen Königs, den Planeten des Säufers, den Planeten

des Sternebesitzers, den Planeten des unermüdlichen Laternenanzünders und den Planeten des weisen Geographen enttäuscht verlassen hat, kommt er auf die Erde.
Die Erde ist dem kleinen Prinzen sehr fremd, denn er wohnt auf einem sehr kleinen Planeten, gemeinsam mit einem Schaf und einer Rose. Der erste Mensch, der ihm auf der Erde begegnet, ist ein Weichensteller. Der sortiert die Reisenden und schickt die Züge, in denen sie fahren, bald nach rechts, bald nach links. Ein Zug donnert funkensprühend an dem kleinen Prinzen und dem Weichensteller vorbei. Wohin wollen sie?", fragt der Prinz. „Der Mann von der Lokomotive weiß es selbst nicht", antwortet der Weichensteller. Da donnert ein zweiter Zug in entgegengesetzte Richtung." Sie kommen schon zurück?" fragt der kleine Prinz. „Das sind nicht die Gleichen", antwortet der Weichensteller, "das wechselt". „Dann waren sie nicht zufrieden dort, wo sie waren?", fragt der kleine Prinz. "Man ist nie zufrieden, dort wo man ist", antwortet der Weichensteller. Wieder donnert ein Zug heran. „Verfolgen diese die ersten Reisenden?", fragt der kleine Prinz. "Sie verfolgen gar nichts", sagt der Weichensteller. „Sie schlafen da drinnen oder sie gähnen, nur die Kinder drücken ihre Nasen gegen die Fensterscheiben".
Der kleine Prinz, der die Eigenschaft hat, das Betriebsgeheimnis, die Lebenslüge jedes Planeten, den er besucht, in Windeseile zu erkennen, merkt sofort, was es mit der rastlosen Erde auf sich hat. Sie legt ein ungeheures Tempo an den Tag, die Züge fahren, die Funken sprühen, alles glänzt und blitzt und rast vor sich hin.
Aber drinnen sitzen müde Leute, die nicht wissen, wohin die Reise geht. Die nie zufrieden sind, da, wo sie sind. Die keine Idee haben, wohin es gehen soll. „Nur die Kinder wissen, wohin sie wollen". Genauere Angaben zum fehlenden Ziel unserer rasenden Bemühungen um das Fortkommen macht der kleine Prinz nicht. Darüber dürfen wir allein nachdenken. Aber das ist nicht schwer. Die Kinder sehen schließlich aus dem Fenster. Wohin sie wollen, ist klar. Sie wollen raus aus dem rasenden Zug!

Die Kinder wollen aussteigen aus dem Zug des Funktionalismus, der Effizienz, der Verzweckung, der Überforderung und der Zeitnot.
Wieso ziehen wir nicht einfach die Notbremse? Und gehen für die unwiederbringlichen Augenblicke, auf die es ankommt, ins Freie?
Familien brauchen mehr Kinderzeit, geschenkte Zeit, Zeitschutzzonen, wenn sie den Waldspaziergang nicht an bezahltes Personal delegieren wollen.

Wie das gehen soll? Vielleicht finden wir Anregungen bei *„Momo",* der Gegenspielerin und Überwinderin der zeitfressenden (bzw. –rauchenden) *„grauen Männer"* in Michael Endes gleichnamigen Roman.

Eindrücklich stellt eine Plastik von Käthe Kollwitz die Mutter dar, die ihre Kinder mit überdimensional großen Armen vor den Kriegswirren schützt, damit sie unversehrt bleiben. Überdimensionale Arme braucht es heute, um Kinder vor der Hektik der Zeit, der Reizüberflutung, dem Mediengeschäft, dem Wirtschaftsangebot, dem Leistungs- und Perfektionsdruck zu schützen, damit sie unversehrt, kindgemäß und mit ausreichender Geborgenheit heranwachsen können.



Schützende Arme

Warum lassen wir uns nicht mit gleicher Energie beispielsweise Arbeitszeitmodelle und Finanzkonzepte einfallen, mit der wir andere Neuerungen wie Telefone und noch schnellere Fortbewegungsmittel („Züge“) entwickeln.

Ohne Verlässlichkeit in den Beziehungen, in der Liebe, ohne Freiheit in den Geschlechterrollen, ohne Selbstbewusstsein in der Verteidigung des Privaten und des Herzens wird es nicht gehen.
Das Leid derer, so I. Radisch, die es sich in diesen Zeiten nicht zutrauen, eine Familie zu gründen, die Erschöpfung derer, die es gegen alle Widerstände versuchen, und die Trauer derer, die daran gescheitert sind, verlangen nach Antwort. (S. 187)

Bezug zu donum vitae
Damit beantwortet sich zumindest die Frage, die dem Bundestagspräsidenten Norbert Lammert auf einer Charite-Veranstaltung von donum vitae e.V. gestellt wurde fast wie von selbst: Warum die Deutschen so wenig Kinder bekommen?

Wir brauchen Beziehungen, die uns Mut machen, Familien brauchen Zeit und wir brauchen verlässliche Beziehungen von Gleichgesinnten und Begleitern, so dass unsere eigenen Verletzungen heilen können.
„Die Zukunft, die wir unseren Kindern wünschen, wird nicht mehr heißen: Eins ist zu wenig und beides ist zu viel, Kinder und Arbeit. Dann gibt es Freiheit, Liebe, Arbeit, Zeit und Kinder“ (I. Radisch S. 187), vielleicht weniger Effizienz, Perfektionismus, Konsum und Konkurrenz.“

7.4 Bindung als Antwort auf Globalisierung

Der globale Zustand drückt sich in einem enormen Zugang zu Informationen aus, so dass scheinbar: „alle mit allen verbunden sind“. Gleichzeitig beschert uns die Globalisierung Entbindungsprozesse, nicht nur im Wirtschaftsleben.
„Der Zerfall von emotional sicheren Bindungen, der Mangel an emotionaler Sicherheit und Geborgenheit ist für Kinder einer globalisierten Welt charakteristisch, wo das „Bewahren“, das Dauerhafte und langfristige Bindungen nicht dem Trend entsprechen….
Doch die entscheidende Kraft, die Halt, Rückhalt und Zusammenhalt bietet, sind emotional sichere Bindungen. Es fehlt am sozialen Holding und Containment, was für die Stabilität einer Gesellschaft bedrohlich sein kann, da heranwachsende Menschen in ihr keine Wurzeln erhalten, mit denen sie sich in der Gesellschaft referenziell verankern können, auch auf ethischer und moralischer Ebene. (Barbara Jäkel, Heimat in einer globalisierten Welt S. 1)
Die Aussage des Buches „Kinder brauchen Wurzeln“ von Gebauer/Hüther ist, dass in der heutigen, durch Kommunikationsmedien bestimmten Welt, Beziehungspersonen in hohem Maße als Mitgestalter der Entwicklungsbedingungen des Menschen gebraucht werden.
„Wenn jedoch zu den primären Bezugspersonen keine positive existentielle Beziehung, keine sichere Bindung aufgebaut werden kann, dann spielt die psychotherapeutische Beziehung eine wesentliche, haltgebende Rolle für die Selbstexploration des Menschen. (B. Jakel S. 1)

8 Wege zur Selbstentfaltung

8.1. Geborgenheit im Selbst und in der Beziehung zu Gott

Und es gibt Momente, Zeiten und Grenzsituationen in denen jede Geborgenheit von anderen, von außen wegfällt.
Solcher Extremsituation war Viktor Frankl und viele mit ihm in den Konzentrationslagern im dritten Reich ausgesetzt. Eindrücklich berichtete er darüber und entwickelte daraus die Trotzmacht des Geistes.
Ein Schicksal, das mich immer sehr traurig macht, ist das von D. v. Bonhoeffer. Was bleibt einem, wenn Terror und Gewalt, solche Übermacht haben, dass sie äußerlich nicht beeinflussbar sind - was bleibt, wenn man in diesen einsamsten Momenten des Lebens völlig auf sich gestellt ist? Hatten die Nazis wirklich Macht über ihn? - über sein äußeres Leben ja - nicht aber über das, was er innerlich errang - Geborgenheit und Freiheit inmitten von Lebensbedrohung.
Leiden heißt leisten und heißt wachsen. Aber es heißt auch reifen. Denn der Mensch, der über sich hinauswächst, reift zu sich selbst heran. Ja, die eigentliche Leistung ist nichts anderes als ein Reifungsprozess. Die Reifung jedoch beruht darauf, dass der Mensch zur inneren Freiheit gelangt – trotz äußerer Abhängigkeit. (Frankl, Ärztliche Seelsorge S.118)

Dieses Gedicht schrieb Dietrich von Bonhoeffer seiner Mutter in der Ungeborgenheit einer Gefängniszelle zum Jahresende 1944, wenige Monate vor seiner Ermordung. Welche Zerreißprobe, sich zugleich auf das Leben und auf den Tod einstellen zu müssen !Welche geistige Leistung mag dem vorausgehen, wie gereift muss ein Mensch sein, bis jemand an den Punkt gekommen ist, an dem er das Leben wie das Sterben bejahen kann. Zu Beginn des Krieges hatte Dietrich von Bonhoeffer geschrieben, dass es einen Tod von außen gibt und einen von innen, der uns selbst gehört: „Dass uns der Tod von außen erst antrifft, wenn wir durch diesen eignen Tod für ihn bereit gemacht sind, das darf unser Gebet sein; dann ist unser Tod wirklich nur der Durchgang zur vollendeten Liebe Gottes.“ Wind 1990 Dem Rad in die Speichen fallen S. 214)
Gleichzeitig ist der Mensch Bonhoeffer ringend spürbar, indem er auch sagt: „Man muss sich durch die kleinen Gedanken, die einen ärgern, immer wieder hindurch finden zu den großen Gedanken, die einen stärken.“

Von guten Mächten wohl geborgen
Behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Noch will das alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last,
ach, Herr gib unsern aufgeschreckten Seelen
das Heil, für das Du uns geschaffen hast.

Und reichst du uns den schweren Kelch, den bittern
Des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern
aus Deiner guten und geliebten Hand.

Doch willst Du uns noch einmal Freude schenken
An dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,

dann wollen wir des Vergangenen gedenken,
und dann gehört Dir unser Leben ganz.

Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,
die Du in unsre Dunkelheit gebracht,
führ wenn es sein kann, wieder uns zusammen.
Wir wissen es, Dein Licht scheint in der Nacht.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all Deiner Kinder hohen Lobgesang.

Von hohen Mächten wunderbar geborgen
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns, am Abend und am Morgen
und gewiss an jedem neuen Tag.

Welche Lebendigkeit, welch innerer Reichtum, welche Wärme und welches Vertrauen sprechen aus diesen Zeilen!
Frankl weiß das aus eigener Erfahrung zu sagen: Das Leiden hat nicht nur ethische Dignität – es hat auch metaphysische Relevanz. Das Leiden macht die Menschen hellsichtig und die Welt durchsichtig. Das Sein wird transparent hinein in eine metaphysische Dimensionalität.
(Frankl, Ärztliche Seelsorge S. 118)

Aber auch durch Ereignisse im täglichen Leben – in der Konfrontation mit schwerer Krankheit, Tod und Trauma, in mobbing-Situationen, Arbeitslosigeit, Trennung, Schmerz, Verlust und Verrat geraten wir an Grenzen, in denen wir ‚ungeborgen von außen, auf uns selbst geworfen sind. Ebenso in jeder existentiellen Entscheidung gibt es Momente, in denen wir ganz auf uns allein gestellt sind.
In solchen Momenten oder Zeiten sind wir allein und mit uns selbst konfrontiert. Wir kommen in einen inneren Dialog mit uns selbst, den Frankl das Gewissen nennt. Und er sagt, Gott ist der Partner unserer intimsten Selbstgespräche. Dann sind wir im Seinsgrund angelangt, am Urgrund und zu unserer Überraschung kann sich in diesem Innenraum Ruhe und Vertrauen einstellen. Hier, tief in uns, können wir das ersehnte Gefühl der Geborgenheit finden.
Hier ist die Begegnung mit uns selbst, der Person, die nicht durch äußere Umstände bedingt ist und sich daher frei verhalten kann. Sie ist nicht zerstörbar, sie ist heil.
Der Dialog mit der Innenwelt kann uns wieder die Kraft verleihen, auch mit der Außenwelt erneut in den Dialog zu treten..

8.2. Sehnsucht - Gezogen sein auf etwas hin…

Überwindung von Angst, Mut zur Selbstentfaltung

Die Sehnsucht - (nach absoluter Geborgenheit) - ist das Zugpferd zur Selbstentfaltung.
Sehnsucht, epithymia- thymos- heißt Rauch, Duft, Wind.
Der Duft der Dinge ist die Sehnsucht, die sie in uns nach sich ziehen.
Die Sehnsucht zielt auf Heimat, Geborgenheit, Glück, Liebe, Schönheit und Ganzheit.
Dieses Zugpferd, das uns durchs Leben zieht.. führt zum weiten Herzen und damit sind wir recht angekommen in der Welt und über sie hinaus. Ohne Sehnsucht wird das Leben sinnlos.

Es gäbe nichts mehr, worauf wir noch zustreben sollten.
Nicht aus Angst, sondern aus der Begegnung mit dem, „was mich unbedingt angeht“ (Paul Tillich), was mich fragt, was mich bedrängt, erschüttert, erfolgt dieses tiefe Bewegtsein, aus dem heraus die Lebenswege entstehen. Indem der Mensch seiner Sehnsucht folgt – mitten durchs Leben hindurch - kommt er wirklich zu sich.
Was immer mich von einem Menschen, einer Idee, einer Erkenntnis anspricht, berührt, stellt etwas für mich in Frage. Bewegt mich zur Auseinandersetzung mit mir selbst und nötigt mir eine Veränderung ab. Aber gerade in dieser Wandlung ist der Grundwert zu bergen und zugleich wächst der Selbstwert.
Das Wesen des Menschen besteht darin, seine Seele auszuspannen zwischen dem Seienden und dem Sein sollenden, zwischen dem was ist und dem wohin er sich entwickeln kann und will, woraufhin er angelegt ist. Die gespannte Sehne drückt diesen Zustand aus, zwischen dem, was der Mensch ist und der innerlich erblickten Gestalt, die er sein möchte. Zwischen den beglückenden und zugleich enttäuschenden Erfahrungen dieser Welt und der Sehnsucht nach absoluter Liebe und Lebendigkeit -. Nur indem er sich dem aussetzt, kommt er wirklich zu sich.
Nur dort, wo ich mich meiner Sehnsucht stelle, bin ich auf der Spur des Lebens, entdecke ich meine Lebendigkeit und überwinde meine Enge und Begrenztheit.

Augustinus hat Zeit seines Lebens gesucht: zuerst in der Beziehung zu seiner Frau, dann in der Philosophie, in der Wissenschaft, im Erfolg, in der Freundschaft. Am Ende musste er sich eingestehen, dass das letzte Ziel seines Suchens Gott war.

„Wo ein Mensch sich sehnt, da kommt er mit seinem Herzen in Berührung, mit sich selbst. Wer sich nach Echtheit sehnt, nach Liebe, nach dem Ursprünglichen und Unverfälschten, nach Gerechtigkeit und Güte, dessen Herz ist lebendig. (Anselm Grün, Bleib Deinen Träumen auf der Spur S. 62 ff)
Focusing Therapeut Klaus Renn: Wenn Du der Sehnsucht hinter Deinem eigenen Tun in bestimmter Weise folgst, so kommst Du Deiner Lebensfülle auf die Spur. ((Renn zit. nach: A. Grün S. 69)
In der Sehnsucht kommen wir in Berührung mit den inneren Kraftquellen, sie führt uns in die eigene Tiefe, den Seelengrund, wie die Mystiker sagen.
Wenn wir uns bewegen lassen, gelangen wir durch jede Emotion in den eigenen Grund, in dem wir ganz wir selbst sind, eins mit unserem wahren Wesen.“ (A.G. S. 70)
Und diese Sehnsucht ist zugleich das ehrliche Eingeständnis, dass ich, so wie ich bin, (durchschnittlich, aber auch suchend, erfolgreich und erfolglos, sensibel und unsensibel, spirituell und oberflächlich) noch nicht am Ziel bin, dass die Welt, so wie sie ist, noch in Entwicklung ist: dass das Eigentliche noch bevorsteht.
Der Sehnsucht folgen heißt Angst aushalten. Es hilft wenig, rationalen Argumenten akzeptable Risiken entgegenzustellen, Aktionismus zu entfalten, auch nicht den Unerschrockenen zu spielen. Nur einfach in die Richtung gehen, Schritt um Schritt, für die ich mich entschieden habe und das zu tun, was sich erfahrungsgemäß als hilfreich erwiesen hat. Und die Angst in Schach zu halten, so dass ich sie zwar spüre, aber voranschreiten kann, um der Freiheit willen.
Ich muss riskieren, in der Umsetzung meiner Sehnsüchte zu scheitern und mich durch die Offenbarung meiner tiefsten Sehnsüchte verwundbar zu machen.
Die Sehnsucht größer sein zu lassen als die Angst, größer als den Schmerz, das ist die Herausforderung. Es ist der Entschluss, Größerem zu dienen als der Angst.

Das tiefste Leid ist für den französischen Philosophen und existentialistischen Schriftsteller Jean-Paul Sartre nicht das Leid der Verletzungen und Enttäuschungen unseres Lebens. Der Mensch ist für ihn von Natur aus ein Leidender, weil nichts auf dieser Welt seine Sehnsucht zu stillen vermag. Die Unstillbarkeit der Sehnsucht gehört zum Wesen des Menschen. Sie ist gleichsam ein Grundexistenzial

seines Lebens. In allem, worunter wir leiden, an mangelnder Liebe und Geborgenheit, an Unverständnis, drückt sich dieses Grundleiden aus, dass unsere Sehnsucht nicht erfüllt wird.
Die Unstillbarkeit gehört zum Wesen des Menschen. Wenn wir sie nur beim anderen, beim Partner, bei den Eltern oder bei unseren Kindern suchen und alles von ihnen erwarten, enttäuschen wir uns nicht nur selbst, sondern wir überfordern auch die anderen.
Der Roman von Herrmann Hesse, „Narziss und Goldmund" beschreibt die ungestillte „Mutterwunde", die sich schließlich im eigenen Tun,- indem der die Madonna schnitzt - erlöst.
Wir müssen unseren Mangel aushalten. Dann werden wir unsere Fähigkeiten entwickeln. Wir müssen auch warten, aushalten und verzichten lernen.
Das Leben ist immer etwas Unvollkommenes, Unvollendetes, ein Fragment. Und eben darum wirklich lebendig.
Die Wunde kann den Menschen auf den Weg bringen und befähigen zu einem guten Begleiter. Andere fühlen sich von ihm eingeladen, von ihren Wunden zu erzählen.
Die Wunde ist der Ausgangspunkt, der befähigt, andere zu verstehen und ihnen das Gefühl von Geborgenheit zu geben.
Jeder Perle geht die Verletzung der Muschel voraus.
„Neu und freier wird das Herz durch besiegte Leiden" (Herder)
Wenn ich mein Leben in Einklang mit meinen innersten Sehnsüchten führen will, muss ich erkennen, wer ich bin. Erst dann kann ich frei entscheiden, dem Ruf der inneren Stimme folgend.
„In der Sehnsucht übersteigt der Mensch diese Welt und den jeweiligen Augenblick, aber nicht um alles hinter sich zu lassen, sondern um aus dieser höheren Perspektive heraus diese Welt zu formen und für diese Welt Verantwortung zu übernehmen. Dieser Weg führt nicht an unserem Alltag vorbei, sondern mitten hindurch." (A. G. S. 69 und S. 78)

Sehnsucht verbindet, so wie ein Mahl Gemeinschaft stiftet. Das ist der Tisch der Sehnsucht, der nie leer wird. (Novalis)
Wer im Gespräch mit der Sehnsucht des anderen in Berührung kommt, der fühlt sich mit ihm in der Tiefe des Herzens verbunden.
Die Sehnsucht des anderen erinnert mich an die eigene Sehnsucht, sie öffnet und weitet das Herz.
Sehnsucht bringt mich dem Herzen des anderen näher. Wenn ich die Sehnsucht des anderen spüre, erahne ich etwas vom Geheimnis, das ihn umgibt. Und das Geheimnis schafft Heimat, ein Heim, in dem man miteinander daheim ist. (A.G. S 106)
Der Tisch der Sehnsucht wird zum Haus der Sehnsucht, in dem wir wohnen und zu Hause sein dürfen.

8.3 Sehnsucht – Geborgenheit - Sinn

Wir kommen mit der Sehnsucht zur Welt, dass die Welt unserem ursprünglichen Vorschuss an Geborgenheit, dem absoluten Aufgehobensein entspricht. Sehnsucht nach Geborgenheit ist eine Sehnsucht nach Aufgehobensein.
Wir haben uns unser Leben nicht selbst gegeben, es hat sich an uns gebunden. Und wir kommen „mit der bangen Frage zur Welt, ob wir in der Liebe eines anderen geborgen sein werden", wie es E. Drevermann sinngemäß ausdrückt.
Liebe, Geborgenheit, Vertrauen, Glaube, Sinn und Freiheit müssen im Leben wieder geborgen (errungen) werden, indem wir selbst sie empfinden.
Selbst wenn alle drei Grundmotivationen gelungen sind, bleibt etwas übrig, das jeder Mensch selbst bergen muss für ein gelingendes Leben, für die Verankerung im Leben. Auch erfahrene Geborgenheit muss jeder noch einmal in sich selbst bergen durch sein eigenes Empfinden.
Es braucht mein aktives Zutun, Geborgenheit, Sinn im Leben selbst zu entwickeln und mich dadurch in meiner Einzigartigkeit auszudrücken und zu entfalten.

Aus der übersinnlichen Dimension stammt unsere Sehnsucht nach Geborgenheit und diese Sehnsucht verbindet das Raum-Zeitliche mit der Geborgenheit im Absoluten.
„Das Absolute kann sich nur im Konkreten, im Räumlichen und Zeitlichen manifestieren." (Khinast S. 101) Der konkrete Sinn im Leben ist die Brücke zwischen dieser Welt und dem Absoluten.
Frankl fragt: „Woher sollte das Konkrete Sinn haben, wenn nicht aufgrund der Sinngebung durch eine die menschliche Welt umgreifende Über-Welt". „Menschlicher Sinn lässt sich letztlich nur vom ‚übermenschlichen Sinn' her erfassen, von einem Über-Sinn". (Frankl: zit. nach: Khinast S. 101)

Sinn liegt als Wert immer schon im Leben vor und der Mensch hat in der Tiefe seines Seins ihn wahrzunehmen, mit dem Herzen zu erspüren, ihn zu finden. Der Sinn ist die Möglichkeit, die Brücke zu schlagen zwischen dem Sein und dem Sein-Sollenden. „Sinn korrespondiert mit allen Sinnen. Er lässt sich nur erfassen in der Tiefe der Intuition, des existentiellen Fühlens, nicht auf der Ebene des Denkens, keinesfalls über Lust und Unlust, angenehm oder unangenehm." (Khinast S. 85)

Die Welt des Menschen ist eine er-fahrbare Welt. Erfahrung bedeutet fahren, gehen, einen Weg, einen Ausweg suchen, Antwort auf ein Problem finden. Menschliches Leben und „experimentierendes" – ein in der Erfahrung sich bewährendes Leben – sind gleichbedeutend.
„Das Wort Sinn kommt vom ahd. "sinnan", d.h. unterwegs sein, eine Reise machen. Mensch-Sein ist Unterwegs-Sein auf etwas hin, das nicht wieder der Mensch selbst ist. Sinn lässt sich nur im Unterwegs sein erfüllen." (Khinast S. 83)
Sinn hat eine Sache nur dann, wenn sie einem etwas bedeutet, wenn sie einem wertvoll ist, wenn man eine Beziehung zu ihr hat.

Der schwedische UNO-Generalsekretär Dag Hammerkjöld kam bei einem unerklärlichen Flugzeugabsturz im Kongo ums Leben, beim Versuch, Frieden zu vermitteln. … er erkannte schon damals die „Not-wendigkeit" einer neuen Weltordnung. Er hatte die Vision der „einen Welt", diesen größten Traum der Menschheit, in der das Recht mehr war als die Macht der Mächtigen. Mit Erstaunen kann man den Tagebuchnotizen „Zeichen am Weg" den inneren Weg des Menschen D.H. entnehmen. Sie zeigen ihn in seiner Zerrissenheit, seinen tiefen Selbstzweifeln, Einsamkeit, dem Unvermögen, das Leben fraglos zu bejahen, Sinnlosigkeit, mangelnder Lebensgeborgenheit.
„Sinnlos, dass ich fordere, dass mein Leben einen Sinn habe…
Müdigkeit lockt mit dem Tod, zur Flucht aus dem Leben.
Das nicht! Der Tod mag abschließende Gabe sein,
nicht ein Betrug……"
Schritt für Schritt, in Auseinandersetzung mit der beruflichen Karriere erkennt er, dass Lebenssinn nur zu finden ist, wenn er Aufgaben nicht nur zur Selbstbestätigung braucht, sondern diese ihn zur Hingabe fordern, auch zum Opfer bereit, Vergeblichkeit auf sich zu nehmen.
„Geleitet durch das Labyrinth vom Ariadnefaden der Antwort (einmal sagte ich „Ja"), lerne ich…."

Sinn sehen heißt, eine Ganzheit erfassen, uns in Zusammenhängen verstehen. Sinn ist Einbindung der Person in ein größeres Ganzes, in ein soziales Gefüge (Mitwelt), in der Natur (Umwelt) oder auch in eine Idee.
„Um Sinn zu erfüllen, genügt sich der Mensch nicht allein; es braucht mehr. Nur im Dienst einer Aufgabe oder in der Liebe zu einer Person, erfüllt sich der Mensch selbst. Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe, je mehr er einem Partner hingegeben ist, desto mehr wird er er selbst."
(Funke: Khinast S. 84)
„Der Mensch will offen sein und aus dieser Offenheit in die Welt hineingehen, und er spürt, dass er nicht ganz ist, wenn er sich nicht auf die Welt hin transzendiert. Diese Grundfähigkeit des Menschen, sich auf die Welt hin zu transzendieren, nennt Frankl Selbsttranszendenz. (Khinast S. 97)

„Sinn ist Verwirklichung meiner selbst und wesentlich mehr. Sinn ist Selbstwerdung durch Schaffen einer Welt“. (Längle, Das Seinserlebnis zu Sinnerfahrung in: Sinnvoll heilen Herder-Bücherei S. 62) Es ist die dichteste Erfahrung überhaupt. Wir spüren dies, wenn sich die Brust weitet, Wärme den Körper durchströmt, wenn Kräfte frei werden und neuer Lebensraum entsteht, wie es auch im künstlerischen Tun geschehen kann. Sinn verwirklichen hießt auch zu verwandeln, Leid, Ausweglosigkeit, Scheitern, Schuld, Verzweiflung zu verwandeln. Es kann auch heißen, Böses zu verwandeln, das kann geschehen durch Konfrontation mit Ehrlichkeit oder Offenheit, durch einen friedlichen Umgang, oder das Annehmen der unveränderbaren Situation. Im Wandlungsprozess transformiert sich das vorliegende Problem beispielsweise durch Perspektivenwechsel, Verstehen wollen, Standhalten, Stellung beziehen, Verantwortung und durch liebevolle Annahme. Dann werden wir selbst Brücke zwischen dem Spannungsfeld von dem was ist und dem Neuen, was werden will. Wir sprechen von „Feuerproben“, sie werden in mythologischen Geschichten beschrieben. Das Feuer transformiert und lässt den „Helden“ gestärkt hervorgehen.

Wenn sich der Mensch auf eine Situation einlässt, muss er zugleich bereit sein, eine Wandlung seiner selbst zuzulassen, denn wenn er sich voll und ganz an eine Aufgabe oder an einen Menschen hingibt, geht er möglicherweise als anderer aus dieser Begegnung hervor.
Leben ist Werden und jedes Werden ist immer auch ein schmerzhafter Prozess. Doch es verankert uns im Leben und schafft Geborgenheit im Leben.

Welches ist der *„Ariadnefaden“,* der den eigenen Weg finden lässt?

Zur Erfassung des Sinns hat der Mensch ein Wahrnehmungsorgan, das Gewissen, das sein Sinn-Organ ist, ein Gefühl, was das Richtige sei. Es wurzelt im Unbewussten.

Eine Plastik des Bildhauers Berthold Müller-Oerlinghausen (1893-1979) bringt das sehr schön zum Ausdruck. Sie heißt „Wünschelrutengänger“, die er mit folgenden Begleitworten versah:
Die geistigen Kräfte ruhen nicht nur im Intellekt. Bei den Wünschelrutengängern, deren es in meiner Heimat viele gibt, sind die Hände wie Pole magnetischer Ströme. Sie finden ahnend nicht nur das wirkliche Wasser, sondern auch die lebendigen Quellen des Geistes, der ehemals über allen Wassern schwebte.
Die guten Hände: Sie ertasten die Welt…… sie erfassen und begreifen, sozusagen als Stützen;
Worte, die zu den Händen gehören.
Tellenbach nannte die Hand das „Wunder feinster Fühlung“. Mit ihr fühlen wir Wärme und Kälte, den Leib des anderen, die Differenzen seiner Spannung in Muskulatur und Haut. .. und „sie ist die große Bildnerin“, die tastend formt“. Sie steht auch für die Tat, das Handeln.
Hegel sagt, im bildenden Herstellen der Dinge, bilde der Mensch sich selbst.
Das Tastorgan für den Sinn, den Wert der jeweiligen Situation ist das „Ge“-Wissen, ein Gespür, das aus dem „umfassenden“ Wissen der inneren Stimme kommt. Dieses Gespür ruft die Lebendigkeit unseres Selbst hervor, wo wir uns berühren lassen von dem, was uns unmittelbar angeht, und das uns

bewegt, zu handeln. „In dieser Berührung sind wir im Kontakt mit dem Brennpunkt in unserer Mitte, in dem Denken und Fühlen ineinander fallen.“(Khinast S.109) “Der Mensch spürt, dass das erkannte Sein-Sollende im Tiefsten mit ihm übereinstimmt.“(Khinast S. 110)
In solchen Momenten kann es geschehen, dass man sich zur richtigen Zeit am richtigen Ort fühlt, wo der Brückenschlag möglich erscheint zwischen Sein und Sein-Sollendem.

Die Worte des Künstlers ähneln den Begriffen der Sinnerfassungsmethode:

1. Wahrnehmen**,** Wert fühlen**,** Wert spüren
2. Einlassen, Bergen des Wertes
3. Entscheiden, (existentielle Entscheidungen werden intuitiv getroffen)
4. Handeln**,** verwirklichen

„Den Sinn des Daseins erfüllen wir,- unser Dasein erfüllen wir mit Sinn - allemal dadurch, dass wir Werte verwirklichen.“ (Frankl: zit. nach Khinast S.84) Hier nennt Frankl zwei Verankerungen von Sinn: „Mein Dasein und die Werte, die es zu verwirklichen gilt. Zwischen diesen beiden Polen (Sein und Sein sollendes) spannt sich die menschliche Existenz auf, und die Spannung entscheidet darüber, ob das Leben einen guten Klang hat“. (Khinast S.84)

- Der Wert leuchtet auf in der Natur und der Kunst, in Begegnungen mit Menschen (Erlebniswerte)
- Im entschlossenen Setzen einer Tat, im Engagement, für eine Idee, oder für einen anderen Menschen, im kreativen Schaffen
  (Schöpferischen Werte)
- Oder in einem unabänderlichen Leid. Das ist die größte Herausforderung für den Menschen, durch Verwirklichung von Einstellungswerten an ihm zu reifen und zu wachsen.
  (Einstellungswerte)

„Es gilt“ - so sagte Frankl nach dem 2. Weltkrieg- „den Alltag gleichsam durchsichtig zu machen, um durch ihn hindurchsehen zu können, wie dieses Ewige auf das Zeitliche rückverweist….dies mache die Weihe des Alltags aus, und die Möglichkeit, ihn zu heiligen“. (Frankl zitiert bei Wicki, S. 103, Khinast S. 101)

8.4 Sich auf das Leben einlassen - geborgen im Leben

Was heißt das - sich auf das Leben einlassen, sich aussetzen?
Frau Dr. Kübler-Ross schrieb, nachdem sie sich ein Leben lang intensiv mit Sterbenden befasst hatte, kurz vor ihrem Tod ein Buch über das Leben: „Wir alle haben in der Zeitspanne, die wir das Leben nennen, bestimmte Lektionen, die wir lernen müssen….Wir sind dazu da, einander und uns selbst heil zu machen. Unter dieser Heilwerdung ist nicht eine physische Wiederherstellung zu verstehen, sondern eine Heilung auf einer viel tieferen Ebene - die Heilung unseres Geistes und unserer Seele“.
David Kessler, der mit ihr dieses Buch schrieb, sagt weiter: „Wir lernen von den Höhen und Tiefen, was Liebe und Beziehungen wirklich bedeuten. Wir fassen den Mut, durch unseren Zorn, unsere Tränen und Ängste durchzustoßen. Im Geheimnis dieser Dinge wurde uns alles geschenkt, was wir brauchen, um im Leben zurechtzukommen - um das Glück zu finden und vor allem uns selbst - ein authentisches Leben, das unser Herz weit macht, weil es einen Sinn hat“. „Wenn unser inneres und äußeres Wesen eins ist, brauchen wir uns nicht mehr zu verstecken, nichts mehr zu fürchten oder uns vor etwas schützen. Wir sehen das, was wir sind, als etwas, das unsere Lebensumstände transzendiert“. (Kübler-Ross, Kessler S. 33)

Das Ja zum Leben ist die Sehnsucht im Herzen oder den beschleunigten Pulsschlag zu spüren, der uns vorwärts drängt, hautnah an uns heranzulassen, was uns berührt.
Ich frage nicht nach Deinen Absichten…. was du zu tun gedenkst..
„Ich will hören, ob du all die kleinen, irdischen und doch so notwendigen Dinge erledigen kannst, ob du auch dann noch geben kannst, was zu geben ist, wenn du meinst, die Grenze des Gebens längst überschritten zu haben. …"
„Ein hautnah gelebtes Leben muss nicht unbedingt einfach sein. Doch es ist voller, reicher und in jeder Hinsicht offener: für die Verworrenheit wie für die Erkenntnis, für die Begeisterung wie für die Langeweile, für den Schatten, wie für das Licht. Und irgendwie macht die wachsende Fähigkeit, bei alledem präsent zu sein, die Last leichter erträglich. Sie erlaubt mir, in jedem Augenblick mehr zu geben und zu empfangen. Oft hilft sie mir auch, meinen Sinn für Humor zu entdecken".(O.M.Dreamer S. 21)
Wenn wir lernen, unsere Freude und unser Leid, unsere Sehnsüchte und Wünsche wirklich zuzulassen, wird unser Selbst und die Welt Schicht um Schicht freigelegt und enthüllt. (Dreamer S.14) Die Auswirkungen von Momenten tiefer Nähe zu sich selbst, zu anderen Menschen oder der Welt ringsum sind völlig unvorhersehbar.
„…ob du tatsächlich länger als ein paar Stunden mit dir allein zubringen kannst, ohne den Fernseher, das Radio einzuschalten, nach dem Telefonhörer oder einer Zeitschrift zu greifen, ob du wirklich in deiner eigenen Gesellschaft zur Ruhe kommen und mit dir in Frieden sein kannst". (O.M.Dreamer S. 13)
Wir müssen uns aussetzten und lernen, den Schmerz auszuhalten, ohne ihn zu verstecken, zu bemänteln oder zu lindern, mit Fehlschlägen zu leben, dem Feuer standhalten, und das Wahre zu erkennen und nicht zu leugnen, auch wenn es unbequem ist, das Schöne sehen, die Freude erleben mitten im Dunkel. Das Erstaunliche ist auch, dass man das, was man erlebt hat, auch an Schwerem, aus seinem Leben nicht streichen möchte. Denn durch das gelebte Leben, eingeschlossen der leidvollen Erfahrungen oder gerade durch sie, gewinnen wir ein tiefes Vertrauen in den menschlichen Geist. Es weckt den Mut, der nicht unterzukriegen ist und sich zeigt, wann immer es darauf ankommt, auch wenn eine Sache für den menschlichen Verstand noch so unerträglich oder schlichtweg unmöglich erscheinen mag. Wir wissen es eigentlich in der Tiefe, dass wir das Potential haben, dass wir es schaffen können: weil der Mut zum Voranschreiten daraus erwächst, den Wunsch größer werden zu lassen als die Angst. Es ist die Sehnsucht nach uneingeschränkter Lebendigkeit und der Wille, die uns die Kraft gibt, uns mit nichts geringerem zufriedengeben zu wollen. Der Mut im Augenblick lässt sich nicht gegen eine Immunität vor dem Leid des Lebens eintauschen.
Oriah Moutain Dreamer schreibt: „Wir sind nicht allein in unserem Bestreben, uns voll und ganz für unsere Lebendigkeit zu öffnen. Wenn ich im echten Kontakt zu mir selbst und der Welt ringsum stehe, in jedem Augenblick mit meiner Aufmerksamkeit präsent bin und nicht vor der Wahrheit zurückweiche, dann spüre ich die Gegenwärtigkeit, die über die meine hinausgeht, die mich hält, während ich den Augenblick halte. Diese Gegenwärtigkeit, dieses große Mysterium, das so viele verschiedene Namen hat, Gott, der Große Geist, Allah, die Große Mutter - erhebt mich, erfüllt mich mit einer grenzenlosen Ruhe und einem sicheren Gefühl für die Verbundenheit allen Lebens.
Und manchmal überlasse ich mich dem Gedanken, dass wir mit jedem Moment, in dem wir durch unser So-Sein und im Hier – und – jetzt - Sein wirklich lieben, dem heiligen Mysterium, das uns alle trägt, etwas Wichtiges zurückgeben können".

Die Einladung von Oriah Mountain Dreamer:
Es interessiert mich nicht, womit Du deinen Lebensunterhalt verdienst. Ich möchte wissen, wonach du innerlich schreist und ob du zu träumen wagst, der Sehnsucht deines Herzens zu begegnen.(Sehnsucht)

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist. Ich will wissen, ob du es riskierst wie ein Narr auszusehen, um deiner Liebe willen, um deiner Träume willen und für das Abenteuer des Lebens. (Angst)
Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrat zu deinem Mond stehen. Ich will wissen, ob du deinem Leid auf den Grund gegangen bist und ob dich die Ungerechtigkeiten des Lebens geöffnet haben oder du dich klein machst und verschließt, um dich vor neuen Verletzungen zu schützen. Ich will wissen, ob du Schmerz - meinen oder deinen eigenen - ertragen kannst, ohne ihn zu verstecken, zu bemänteln oder zu lindern. (Leid)
Ich will wissen, ob du Freude- meiner und deine eigene - aushalten, dich hemmungslos dem Tanz hingeben und jede Faser deines Körpers von Ekstase erheben lassen kannst, ohne an Vorsicht und Vernunft zu appellieren oder an die Begrenztheit des Menschseins zu denken. (Freude)
Es interessiert mich nicht, ob das, was du erzählst, wahr ist. Ich will wissen, ob du jemanden enttäuschen kannst, um dir selbst treu zu bleiben. Ob du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst um deine eigene Seele nicht zu verraten; ob du treulos sein kannst, um vertrauenswürdig zu bleiben. (Verrat)
Ich will wissen, ob du die Schönheit des Alltäglichen erkennen kannst, selbst wenn sie nicht immer angenehm anzusehen ist, und ob ihre Allgegenwärtigkeit die Quelle ist, aus der du Kraft zum Leben schöpfst. (Schönheit)
Ich will wissen, ob du mit Unzulänglichkeit leben kannst- meinem und deiner eigenen - und immernoch am Seeufer stehst und der silbrigen Scheibe des Vollmonds ein uneingeschränktes „Ja!" zurufst. (Unzulänglichkeit)
Es interessiert mich nicht, wo du wohnst oder wie reich du bist. Ich will wissen, ob du nach einer kummervoll durchwachten Nacht zermürbt und müde bis auf die Knochen aufstehen kannst, um das notwendige zu tun, damit deine Kinder versorgt sind. (Verantwortung)
Es interessiert mich nicht, wen du kennst und wie du hierher gekommen bist. Ich will wissen, ob du inmitten des Feuers bei mir ausharren wirst, ohne zurückzuweichen. (Das Feuer)
Es interessiert mich nicht, wo und was mit wem du studiert hast. Ich will wissen, was dich von innen heraus trägt, wenn alles andere wegbricht. (Seelennahrung)
Ich will wissen, ob du mit dir selbst allein sein kannst und ob du den, der dir in solch einsamen Momenten deines Lebens Gesellschaft leistet, wirklich magst. (Heimkehr)

8.5 Wo bin ich zu Hause

Auf die Frage, wo Gott wohne formulierte Martin Buber die Antwort:
„Da, wo man ihn einlässt." Entsprechend stellt Schellenberger die Frage, wo der heutige Mensch wohnen könne: „Da, wo er sich ernstlich einlässt."
Vertrauen heißt, sich einlassen auf etwas, das nicht ich bin, das mich aber trägt und mir Halt gibt, in dem ich einige Zeit geborgen bin.
Weltreligionen waren am Anfang Religionen von Nomaden, die im Laufe der Zeit zu Religionen von Sesshaften, Besitzstandswahrern und Bürgerlichen wurden.
Als gemeinsamer Stammvater, so schreibt Schellenberger, der jüdischen, christlichen und islamischen Religion gilt die legendäre Gestalt des Abraham, an den der Ruf Gottes ergangen sein soll: "Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde. … ein Segen sollst du sein." Folglich besteht die Ur-Inspiration der großen monotheistischen Religionen aus einem Anstoß zur Mobilität: Nicht dort, wo du geboren bist, ist dein Zuhause. Mache dich deshalb auf den Weg in jenes Land, jenes dein Zuhause, das dir gezeigt werden wird. Brich auf in die Zukunft.
Sobald diese Aufforderung nicht mehr spirituell, so Schellenberger, sondern geographisch verstanden und dann ein konkretes Territorium als das „Gelobte Land" besetzt und als Heimat beansprucht wird, sobald man sich „angekommen" wähnt, geht die Inspiration verloren und wird das Volk nicht mehr zum Segen, sondern zum Anlass für Streit und Krieg.

Israel gedachte bereits in vorchristlicher Zeit wehmütig der Jahrzehnte seiner Wüstenwanderung als der Hochzeit seiner religiösen Erfahrung und Geborgenheit, ja paradoxerweise seiner Beheimatung. Damals waren die Zeichen der Nähe seines Gottes Feuersäulen und Wolken gewesen, also nicht greifbare, fixierbare Elemente.. und zeigten gerade deshalb eine lebendigere Gegenwart an, als sie ein Tempel darstellen kann.
Man kann sein „Zuhause" in einer lebendigen, aber nie völlig sicheren, berechenbaren Beziehung suchen und finden, oder man kann sein „Zuhause" an einem festen Ort bauen und dabei riskieren, dass aus dem Bauwerk das Leben weicht. (Häusle bauen und wenn alles fertig ist, bleibt manchmal nur noch die Scheidung).
Die Heimstatt kann auf der Ebene des Personalen gesucht werden oder auf der Ebne des Sächlichen. Diese Alternativen müssen sich nicht ausschließen, denn eine lebendige Beziehung braucht und sucht spontan ihre konkrete, auch materielle Verwirklichung.
Alle lebendigen Neuaufbrüche stellen Auszüge „aus dem Bau" dar, um unmissverständlich wieder die lebendige Beziehung zu pflegen.
Jesus von Nazareth sagte: Die Füchse hätten ihre Höhlen, die Vögel ihre Nester, er aber besitze nicht einmal einen Stein, auf den er sein Haupt legen könne. Er rief seine Jünger auf, fortzuziehen und ihm zu folgen und durchs Land zu ziehen..
Wieder war Heimat nichts Lokalisierbares und Greifbares, sondern eine Beziehung, eine Verheißung, eine Wirklichkeit, die auf den **Weg** setzte, der zu gehen sei.

Heute ist bei uns die Sehnsucht, wandernd unterwegs zu sein, wieder erwacht, um sich zumindest für eine Zeit lang loszusagen aus allen festgefügten, kaum veränderbar scheinenden Bezügen und wieder zu sich selbst zu finden, zur Ruhe zu kommen; herauszufinden, was wirklich wichtig und wert ist, worauf wir zählen können, worauf wir uns beziehen. Dies veranlasst unzählige Menschen, den Jakobsweg in Spanien zu gehen. Manchmal geschieht es dann, dass man irgendwo mitten auf dem Weg die Fesseln seines Lebens vergisst und der Kopf frei wird und immer freier wird und das Herz unbeschwert und offen. Alle Sinne, das Herz und die Seele sind befreit, man sieht und hört mehr, fühlt und spürt und es entsteht tieferes Vertrauen.
Auch im Unterwegssein in der Meditation ist das möglich: man wird einfacher und gelassener. Es ist manchmal so, als käme man nach langer (Irr-)Fahrt nach Hause.
Wenn die Reise wirklich ein Erfolg war, meditativ betrachtet, ist der äußere Weg zu einem inneren geworden und dieser Weg führt uns tief hinein in diese eine Welt und Wirklichkeit.
Im Fernweh drückt sich die Sehnsucht aus nach einer Heimat anderer Art – in einer Heimat anzukommen. Da liegen Fernweh und Heimweh nah beieinander.

Eine kleine Geschichte des islamischen Mystikers Rumi aus dem 13.Jh.:
„Ich habe die ganze Welt durchwandert auf der Suche nach Gott und ihn nirgendwo gefunden. Als ich wieder nach Hause kam, sah ich ihn an der Türe meines Herzens stehen, und er sprach: Hier warte ich auf dich seit Ewigkeiten. Da bin ich mit ihm ins Haus gegangen".

Egal, ob wir Gütern, Liebhabern, Erfolg, Anerkennung hinterherlaufen, uns selbst bis an die Grenzen des Möglichen erproben oder wilde Abenteuer suchen, im Tiefsten steckt die Sehnsucht nach Geborgenheit im Ursprung, in allem Mühen, die Sehnsucht angenommen zu sein, wert geschätzt zu sein und letztlich bei uns selbst anzukommen, „wo Gott auf uns wartet."

Schlussgedanke:
Traumaheilung - Beitrag zum Frieden

In vorliegender Arbeit habe ich versucht darzustellen, dass die Geborgenheit in der Kindheit eine entscheidende Rolle spielt für die Entfaltung und Exploration heranwachsender Menschen. Es kam zur Sprache, wie bedeutsam es ist, dass Eltern selbst sicher gebunden sind, damit sie ihren Kindern diese emotionale Geborgenheit geben können, die sie für eine freie Entfaltung benötigen.
Menschen, die sich geborgen fühlen, verfügen über soziale Kompetenzen und sind kreativer, Probleme zu lösen, sie können sich selbst und ihre Mitmenschen differenzierter wahrnehmen. Sie sind mit sich im Einklang und schädigen niemand anderen.
Ungeborgene Menschen hingegen erleben die Welt gefahrvoll, ängstlich und beeinträchtigend.
Untersuchungen zeigen, wie sich Gewalt in den Familien über Generationen fortsetzt, wenn Traumata der Eltern nicht bearbeitet und aufgelöst werden können. Darüber hinaus haben wir bei der Beschäftigung mit Trauma gesehen, was mit einzelnen Menschen passiert, welche Störungen auftreten, wenn sie ein Trauma erlebt haben, das Geborgenheit erst einmal zunichte macht. Es entsteht große Angst, Misstrauen gegenüber den Mitmenschen, gegen die Welt an sich und Ohnmacht, die gestaute Wut zur Folge haben kann.
Diesen Gedanken möchte ich, so kurz es geht, erweitern auf Völkerebene.

Was passiert mit Volksstämmen, ganzen Nationen, wenn sie Kriege erleben mussten? Kriegerische Auseinandersetzungen mit anderen hinterlassen ein Erbe der Angst, des Getrenntseins, des Vorurteils, des Misstrauens und der Feindseligkeit, das den Charakter eines gesellschaftlichen Traumas besitzt und sich nicht grundliegend von jenen Traumata unterscheidet, die Individuen erleben - nur in anderer Größenordnung. Terror, Konzentrationslager, Folter, Gewalt, Kriege zeigen uns weitreichende Auswirkungen auf ihre beteiligten Länder und Nachbarvölker über Raum und Zeit. Sie hinterlassen Wunden und Verletzungen, die, wenn sie nicht aufgelöst werden, immer neue und größere Konflikte und Verhärtungen hervorrufen und zu einer Perpetuierung und Eskalationen führen können.
„In einem sehr realen Sinne ist alles Leben verbunden. Alle Menschen gehören unvermeidlich einem Netzwerk an, dessen Elemente allesamt zueinander in Wechselwirkung stehen und in einem einzigen Gewand des Schicksals verknüpft sind“. (Martin Luther King zit. nach P. Levine S. 65)

Was muss also geschehen, um die Fortsetzung dieser Mechanismen zu durchbrechen?
Bei einem Trauma gehen dem Betroffenen Empfindungen verloren, sowohl für sich, als auch seine Umwelt. Die Trennung von Körper und Seele ist eine der charakteristischen Auswirkungen von Trauma.
Kulturen, die Traumata mit Hilfe von Schamanen heilen, indem diese im Beisein der Gemeinschaft Rituale einsetzen und auf der Ebene des Geistes die Seele in den Körper zurückrufen, mögen uns seltsam erscheinen. Aber sie haben vor uns erkannt, dass das Trauma eines einzelnen alle angeht und direkt angegangen werden muss.
Heutige Ärzte und Therapeuten sprechen nicht von einer Rückgeleitung der Seele, doch stehen sie vor einer ähnlichen Aufgabe: die Ganzheit eines Organismus wieder herzustellen, die durch ein Trauma verlorengeht. Dann erst lässt es sich darin wieder gut wohnen.
Der Prozess der Heilung beginnt innen, bei jedem Betroffenen - auf Völker übertragen- bei jedem einzelnen, damit der Organismus Gesellschaft wieder schwingen kann.
Hierzu gibt es schon praktizierte Bemühungen und Ansätze aus verschiedenen therapeutischen Richtungen. (z.B. Familienstellen mit Völkergruppen)
Archimedes soll ausgerufen haben: „Gebt mir einen Punkt, an dem ich meinen Hebel ansetzen kann und ich werde die Welt bewegen“.

In Norwegen gibt es ein experimentelles Projekt, in dem Mütter verschiedener Nationen (ethnisch, politisch, religiös) gemeinsam ihre Babys besingen und wiegen.
Dieser Prozess, der die Verbundenheit von Müttern und Kindern verschiedener Volkgruppen stärken soll und Gefühle hervorruft, ist ein kleiner erster Ansatz, mit einer möglicherweise sich ausbreitenden Wirkung. Die Schönheit dieses Ansatzes liegt in seiner Einfachheit. (Die nähere Beschreibung würde an dieser Stelle zu weit führen und ist daher im Anhang 3 zu finden).
Solche Ansätze sind keine Allheilmittel, aber sie sind ein Aspekt, den die Friedensbemühungen einschließen sollten.
Ich glaube, dass wir uns künftig achtsamer und immer bewusster um Geborgenheit kümmern müssen, in den Familien, in den uns umgebenden Gemeinschaften und um die Transformation bei denjenigen, die Traumata erlitten haben, damit sich die Mechanismen von Misstrauen, Angst und Gewalt nicht wie ein Zwang fortsetzen und wiederholen und damit wir uns in dieser Welt wieder besser beheimatet und geborgen fühlen können.
Dann kann auch eine verlorene „Seele“ in ein Volk wieder zurückkehren.

Nachwort: Beheimatung in Berlin-Pankow

Nach mehreren Jahren, unsere Beratungsstelle besteht jetzt 10 Jahre, haben wir in Pankow Wurzeln geschlagen. Zunächst war es ein Weg in die „Wüste“ für mich, manches Mal wäre ich in diesen Durststrecken lieber umgekehrt.
Personelle, finanzielle und andere Schwierigkeiten, die mit dem Standort zu tun hatten, verlangten den Kolleginnen und mir viel Steh - und Durchhaltevermögen ab.
Doch bald und immer mehr kam Grundwasser und zwar seitens der ratsuchenden Frauen, die zu uns kamen und uns das Gefühl gaben, dass es gut ist, was wir tun, dass sie sich angenommen und aufgehoben bei uns fühlen, dass eine gute Atmosphäre herrscht, wenn man die Beratungsstelle betritt. Es sprach sich herum. Eine kleine Oase ist entstanden.
Es ist gelungen, uns und anderen Heimat zu schaffen. Hierfür danke ich den Frauen aus Pankow und meinen Kolleginnen.

Literaturverzeichnis

Bauerochse, Lothar/Hofmeister, Klaus (Hrsg.) (2003) Was trägt mein Leben? Gütersloh :Gütersloher Verlagshaus

Karl-Heinz Bisch (2007) Bindungsstörungen - Grundlagen, Diagnostik und Konsequenzen für sozial-pädagogisches Handeln Artikel Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung

Karl-Heinz Brisch, Bindung und Trauma - Diagnostik und Anwendung der Bindungstheorie in der Psychotherapie von traumatisierten Kindern und Erwachsenen, (www.koerperpotenziale.de/weblinks07/kb1wl_brisch.html

CIP-Akademie (2002), Online-Lexikon der Psyche, 2. Geborgenheit, Wärme (www.cip-medien.com/pages/cip-akademie/informatives/online-lexikon-der-psyche/b/zugehoerigkeits--oder-abhaengigkeitsbeduerfnisse.php)

Dalai Lama (2006) Mitgefühl und Weisheit. Zürich: Diogenes

Dreamer, Oriah Mountain (2000) Die Einladung. Goldmann: Stuttgart

Ende, Michael (1973) Momo. Stuttgart: Thienemanns Verlag

Gottfried Fischer (2006) Neue Wege aus dem Trauma Erste seelische Hilfe bei schweren seelischen Belastungen ….Synthesis

Frankl Viktor E. (1980) Ärztliche Seelsorge. München: Kindler Verlag

Frankl Viktor E. (2003) 23. Auflage …trotzdem ja zum Leben sagen. München: dtv

Frankl Viktor E. (1996) Der leidende Mensch. Bern: Huber

Funke G. (2003) Sehnsucht nach Geborgenheit. Wie viel Bindung braucht der Mensch Gedanken aus Vortrag Dornbirn http://existenzanalyse.co.at/geborgenheit.html

Funke G. (1990) Wider die Tyrannei der Wertewww.güenter-funke.com/tyranneiderwerte.html

Funke G. (2001)Heimat in einer globalisierten Welt http://www.guenterfunke.de/heimat. html

Funke G. Wieviel Bildung braucht mein Kind www.ingepatsch.at/bildung.html

Gaab, Markus Ich will doch nur spielenwww.zeit.de/2009/32/das therapierte Kind

Gebauer K./ Hüther Gerald (Hrsg.) (2003) Kinder brauchen Wurzeln. Düsseldorf Walter Verlag

Michaela Glöckler (2003) Kindsein heute. Stuttgart-Berlin: Mayer Verlag

Gaschke S. (2003) Die Erziehungskatastrophe. Stuttgart-München: Heyne

Grün, Anselm (2001) Finde deine Lebensspur. Freiburg: Herder spektrum

Grün, Anselm (1997) Geborgenheit finden, Rituale feiern. Stuttgart: Kreuz

Grün, Anselm (2009) Das kleine Buch der Sehnsucht. Freiburg: Herder

Hartlieb, Gabriele (Hrsg.)(2009)Das Inspirationsbuch 2010 Vom Träumen und vom Glück. Freiburg: Herder

Hesse, Herrmann (1975) Narziss und Goldmund. Montagnola: Surkamp

Hoefer, Luise (1989) Atmende Erde. Stuttgart: Kreuzverlag

Hüther Prof. Dr. G. Wohin, weshalb, wofür www.existenzanalyse.co.at/Hüther/Vortraghüther.pdf

Internet Publikation für Allgemeine und Integrative Psychotherapie, Bindungs-Paradoxa, pathologische Bindungen und andere nicht ohne weiteres verständliche Bindungserscheinungen - auch im Alltag (www.sgipt.org/gipt/entw/bindung/path_1.htm)

Jakel, Barbara (2004) Bindung als Antwort auf die Globalisierung 3. Weltkongress, Sektion Psychotherapie

Khinast Dr. Günter (2000) Existenzanalyse und Logotherapie Päd. Institut des Bundes für Oberösterreich

Knoll, Funke Veröffentlichung Internationale Päd. Werktagung. Heimat in einer globalisierten Welt.Wien

Kübler-Ross, Elisabeth/ Kessler, David (2001) Geborgen im Leben. München: Knaur

Längle/Probst (Hrsg.) Süchtig sein Erweiterter Tagungsbericht 1/1993 der GLE

Längle,Alfred (1999)Was bewegt den Menschen? Existenzanalyse 3/1999
Längle, Alfred (2006) Trauma und Sinn. Wider den Verlust der Menschenwürde Existenzanalyse 23/1/2006
Längle Alfred (2005) Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese Existenzanalyse 22/2/2005
Existenzanalyse 23.1. 2006
Mitschriften der Ausbildung
Lang P. Recht auf Kindheit Heft 9 Lasst den Kindern Zeit
Laskowski Renate (2008)Traumata: Beziehungen mit Wunden www.neuekerode.de/uploads/mediao5 Laskowski_Beziehungen_mit_Wunden pdf
Peter A. Levine (1998)Trauma-Heilung. Essen: Syntesis
Liebel-Fryszer Inge (2005)Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung Kongressbericht online
Ulrike Ludwig (2008?) Bin ich verrückt ? www.ludwig-ulrike.de/doc/artikel/bin ich verrückt.html
Kathleen Mc Gowan (2007)Wenn das Leben auseinanderfällt. Psychologie heute Okt. 2007
Mechsner Dr. F., Die Sprache der Emotionen Geo 08/ 2006
Bucher/Gutenthaler (Hrsg.) (2001) Heimat in einer globalisierten Welt Tagungsband der Päd. Werktagung 2001
Mögle-Stadel, Stephan (2005) Dag Hammerskjöld, Vision einer Menschheitsethik. Stuttgart: Urachhaus
Mogel Hans (1995) Geborgenheit, Psychologie eines Lebensgefühls. Heidelberg: Springer Verlag
Muche, Felizitas (1996) Jarula. München: Verlag Freie Ausbildung ISBN 3-927186-03-1
Müller-Budzinski Michaela (2002) Das Wichtigste fürs Baby: Liebe und Geborgenheit
Ott R. (1999)Wertvoller als alles Gold ist die Seele. Weisheit großer Philosophen nutzen. München Kösel
Patsch, Inge (2003)Sehnsucht nach Geborgenheit in Zeitung d. Österreichischen Kinderschutzbundes
Postman N. (1998)Wir amüsieren uns zu Tode. Frankfurt: Fischer
Iris Radisch: (2007)Die Schule der Frauen. Wie wir die Familie neu erfinden. München: Deutsche Verlagsanstalt
Luise Reddemann (2008) Überlebenskunst. Stuttgart Klett Cotta
Schmid W. (1998) Philosophie der Lebenskunst. Frankfurt a.M.: Surkamp
Seitlinger, Michael (Hrsg.) (2006) H. Jelluschek, Schellenbaum, Wilber Was heilt uns? Freiburg: Herder spektrum
Wildermuth M. (2006) Angstentstehung und –bewältigung im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter.Stuttgart-Belin: Mayer Verlag
Weishaar (2005) http://de.wikipedia.org/wiki/Reparenting
Wind, Renate (1990) Dem Rad in die Speichen fallen, Die Lebensgeschichte des D. Bonhoeffer.Weinheim: Beltz
Die Lieblingsgedichte der Deutschen (2003) München: Piper

Verzeichnis der Abbildungen

S. 74: Kathleen McGowan; Wenn das Leben auseinanderfällt, in: Psychologie heute
S. 91: Statue der Knöchelspielerin aus der Antike, Pergamonmuseum Berlin, Wikipedia
S. 100: Florian Werner, in „Zum Leben erwachen“, ISBN 3 920341 08 2
S. 101: Käthe Kollwitz, Mutter mit zwei Kindern, www.greensage.com
S. 108: Berthold Müller-Oerlinghausen „Wünschelrutengänger“, aus: „Der Bildhauer B. M-O.“, S. 23

Anhang 1: Imaginationsübung vom sicheren Ort von Luise Reddemann

Entspannungsinduktion: „Ich bitte Sie, dass Sie in Ihrem Inneren schauen nach einem sicheren Ort (Ort des Wohlbefindens), an dem Sie sich ganz wohl fühlen und den nur Sie allein betreten können. Vielleicht sehen Sie Bilder, vielleicht spüren Sie etwas, vielleicht denken Sie zunächst auch nur an einen solchen Ort. Lassen Sie auftauchen, was immer auftaucht, undnehmen sie es an.
Sagen Sie mir bitte Bescheid, wenn sie das Gefühl haben, dass Sie jetzt an Ihrem Wohlfühlort sind. Wenn Sie möchten, können Sie mir Ihren Wohlfühlort beschreiben. Wenn es Ihnen lieber ist, mir nichts darüber zu sagen, ist das für mich in Ordnung. Bitte prüfen Sie, ob Sie sich dort wirklich ganz und garsicher und geborgen fühlen. Schauen sie nach, ob Sie es sich dort wirklich bequem machen können. Es ist wichtig, dass Sie sich vollkommen wohl, sicher und geborgen fühlen. Richten Sie sich Ihren Wohlfühlort also bitte so ein, dass dies möglich ist.
Spüren Sie jetzt bitte ganz genau, wie es Ihrem Körper damit geht, an diesem inneren Wohlfühlort zu sein. Was sehen Sie? Was hören Sie Was riechen Sie? Was spüren Sie auf der Haut? Wie geht es Ihren Muskeln? Wie ist die Atmung? Wie geht es Ihrem Bauch? Nehmen Sie das bitte genau wahr, damit Sie wissen, wie es sich anfühlt, an diesem Ort zu sein…Verabreden Sie jetzt mit einem Zeichen, mit dessen Hilfe Sie jederzeit an diesen Wohlfühlort gehen können. Sie können zum Beispiel eine Faust machen oder sich die Hände geben. Immer wenn Sie diese Geste machen werden, können Sie an den Wohlfühlort gehen, wenn Sie es möchten. Führen Sie diese Gestik bitte jetzt aus, damit Ihr Körper sich erinnert. Die Gestik kann so sein, dass ich sie bemerken kann, aber auch so, dass nur Sie sie kennen….Spüren Sie bitte noch einmal wie gut es Ihnen an diesem Wohlfühlort geht, und kommen Sie dann bitte wieder zurück in mein Behandlungszimmer.“ (Reddemann und Sachsse 1997)

Anhang 2: Die inneren Helfer von Luise Reddemann

Entspannungsinduktion: „Ich möchte Sie jetzt bitten, dass Sie sich mit einemTeil in Ihnen in Verbindung setzen, den man innere Weisheit oder den inneren Arzt nennen kann, den Teil in Ihnen, der weise ist… Bitten Sie jetzt Ihre innere Weisheit, Sie in Kontakt zu bringen, mit einem oder mehreren hilfreichen Wesen. Seien Sie offen für alle Wahrnehmungen, sei es, dass Sie etwas sehen oder die Präsenz der hilfreichen Wesen spüren oder sie hören. Nehmen Sie mit Ihren Sinnen wahr, was Ihnen Ihre innere Weisheit zeigen will…“ Wenigstens eine Minute Zeit lassen, dann: „Möchten Sie mir etwas über Ihre Helfer erzählen?...Welche Frage möchten Sie den Helfern jetzt vorlegen?---Stellen Sie die Frage so genau wie möglich, bitten Sie um Hilfe für Ihr Problem, und seien Sie offen für jede Antwort, die Ihnen gegeben wird, und bedanken Sie sich bei Ihrer inneren Weisheit, und kommen Sie dann bitte wieder zurück in meine Behandlungszimmer mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit.“
Manchmal sind die Antworten der Helfer direkt, manchmal gibt es verschlüsselte, symbolische Antworten, wo wir gegebenenfalls Übersetzungshilfe leisten müssen wie beim Traum. Manchmal sind die Antworten noch gar nicht verständlich, dann ist es wichtig, Geduld aufzubringen. (Reddemann und Sachsse, 1997)

Anhang 3: Mutter- Kind Projekt in Norwegen

Der Zyklus der Traumatisierung, der sich über Generationen hinweg fortsetzt, lässt sich unterbrechen, indem man Kindern und ihren Müttern ermöglicht, Vertrauen und ein Gefühl der Verbundenheit zu erfahren, bevor das Kind das Misstrauen seiner Eltern sich selbst und anderen gegenüber völlig verinnerlicht hat.
Dazu führt Peter Levine mit seiner Mitarbeiterin Eldbjorg Wedaa Untersuchungen durch, um aus wissenschaftlichen Erkenntnissen über die wichtige Periode der Kindheit praktische Ansätze zu entwi-

ckeln, mit deren Hilfe Menschengruppen die traumatischen Relikte früherer Begegnungen auflösen können.
Die erarbeitete Methode erfordert einen großen Versammlungsraum, ein paar einfache Musikinstrumente und Decken, die so stark sind, dass sie das Gewicht eines Babys zu halten vermögen.

„Der Prozess geht wie folgt vonstatten: Eine Gruppe von Müttern und Kleinkindern, die gegensätzlichen gesellschaftlichen Gruppierungen angehören(religiösen, ethnischen, politischen usw.), treffen sich in einem Gruppenraum.
Zu Beginn bringen der Begegnung bringen die Mütter und Kinder einander einfache Volkslieder ihrer jeweiligen Kultur bei. Während die Mütter Lieder singen, halten sie ihre Babys auf dem Arm und wiegen sie oder tanzen dazu. Ein Helfer unterstützt mit einfachen Musikinstrumenten den Rhythmus der Lieder. Die Bewegung, der Rhythmus und das Singen stärken jene neurologischen Muster, die friedliche Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit erzeugen. Dadurch wird die durch generationenlange Zwistigkeiten erzeugte Feindseligkeit allmählich verringert.
Gewöhnlich reagieren die Kinder diese Vorgänge verblüfft, doch bald interessieren sie sich stärker dafür und machen mit. Begeistert greifen sie nach den Rasseln, Trommeln und Tambourins, die die Helfer ihnen geben. Ohne die gleichzeitige rhythmische Stimulation stecken die Kinder dieses Alters solche Objekte nur in den Mund. Bei dem hier beschriebenen Weg greifen sie jedoch meist den Rhythmus begeistert auf und bringen ihre Freude durch Quiek- und Gurrlaute zum Ausdruck.
Weil der Organismus von Babys zum Zeitpunkt ihrer Geburt bereits weit entwickelt ist, senden sie Signale aus, die bei ihren Müttern tiefe Glücksgefühle, eine positive Grundeinstellung den Kindern gegenüber und adäquate biologische Reaktionen auf die Bedürfnisse der Kinder aktivieren. In einer solchen Beziehung nähren Mütter und Kind einander, und die physiologischen Reaktionen, durch die sie sich Zuwendung geben, erzeugen außerdem Gefühle der Sicherheit und der Freude. An diesem Punkt setzt die Transformation ein.

In der nächsten Phase legen die Mütter ihre Kinder auf den Boden und ermöglichen es ihnen, ihre Umgebung zu erforschen. Wie leuchtende Magneten bewegen sich die Kinder aufeinander zu und überwinden so die Barrieren der Scheu, während die Mütter schweigend ihren Entdeckungsdrang unterstützen, indem sie einen Kreis um sie bilden. Das Gefühl der Verbundenheit, das durch dieses kleine Abenteuer entsteht, ist schwer zu beschreiben, man kann es eigentlich nur miterleben.
Anschließend teilt sich die große Gruppe in kleine Gruppen auf, die sich jeweils aus einer Mutter und einem Kind verschiedener Kulturen zusammensetzen. Die Mütter schwingen ihre Kinder sanft in einer Decke. Die Babys werden dabei meist in ein Gefühlhöchster Seligkeit versetzt. Sie füllen den ganzen Raum mit einer Liebe, die so ansteckend wirkt, dass die Mütter (und auch Väter, falls deren Anwesenheit von ihrer Kultur gutgeheißen wird) sich anlächeln und eine tiefe Verbundenheit erleben, die sie zuvor gefürchtet haben oder der sie sogar misstraut haben. Herz und Geist werden durch dieses Erlebnis in eine bisher nie erlebte freudige Erregung versetzt, und die Teilnehmerinnen verspüren den Wunsch, andere an diesem Gefühl teilhaben lassen. Dadurch setzt sich der Prozess, nach Initiation, praktisch von alleine fort.“ (Levine S. 228/229)

Begegnungen wie diese können Völker zusammenführen und ihnen wieder ein harmonisches Zusammenleben ermöglichen, indem sie die Fähigkeit des menschlichen Organismus nutzen, selbst im Netz traumabedingter Defensivität mit Hilfe ganzheitlichen inneren Empfindens das friedvolle Gefühl des Lebendigseins wahrzunehmen.
Dadurch können wir alle dazu beitragen, dass unsere Gemeinschaften für uns selbst und unsere Kinder sicherer werden. Indem wir die Sicherheit innerhalb der sozialen Strukturen erhöhen, initiieren wir den Prozess der Heilung für uns selbst und für die Welt, in der wir uns bewegen.

Selbstkritik / Reflexion

Es ist mir bewusst, dass es ein gewagtes Unterfangen war, im Grunde zwei Themen in einer Arbeit zu behandeln: Geborgenheit und Trauma. Dies ergab sich aus meinem persönlichen Erleben, dass ich selbst die Ungeborgenheit erlebte, die eine posttraumatische Belastungsstörung in meiner unmittelbaren Nähe mit sich brachte. Somit war die Komplexität des Traumas sicherlich nicht in Gänze zu erfassen.
Weiterhin bin ich mit bewusst, dass die Bindungstheorie nicht Inhalt einer logotherapeutischen Arbeit ist. Andererseits hätte etwas gefehlt, wenn ich beim Thema Geborgenheit das Phänomen der Bindung ausgelassen hätte. Dennoch glaube ich, dass die Bindungstheorie mit den drei Grundmotivationen sehr gut vereinbar ist. Das Angenommensein durch die wichtigsten Bezugspersonen, den eigenen Wert empfinden können durch den Dialog im Blick und in der Interpretation und Beantwortung des Babys und das so sein dürfen in der Exploration, die dann in eine gesunde Selbstentfaltung führt. Auf den Logotherapie-Kongressen habe ich es immer als sehr schön empfunden, wenn andere psychologische Richtungen und Disziplinen durch Referenten vertreten waren und darin immer Offenheit besteht.
Es war ein nicht einfaches und gewagtes Unterfangen, mich zu Geborgenheit im Selbst /bei Gott zu äußern, zumal ich darüber nicht viel in der Literatur fand. Daher weiß ich nicht, ob mir dies gelungen ist, obwohl mir dies besonders am Herzen liegt. Darüber würde ich gerne mit fachlicher Hilfe weiter nachdenken bzw. noch weiter arbeiten.
Analogien aus Kunst und Literatur gehören wohl streng genommen nicht in eine Facharbeit. Den Mut dafür nahm ich aus unserer Ausbildung, auch aus dem Ansatz von Frau Reddemann im Umgang mit Trauma, wo das künstlerische auch über das Alltagsbewusstsein hinausheben kann und zu Heilung beitragen kann. Darüber spricht Frankl im Zusammenhang mit der Trotzmacht des Geistes.